Betrieb und Instandhaltung der P10-Konsole



Betrieb und Instandhaltung der P10-Konsole



Editions-Information

BETRIEB UND INSTANDHALTUNG DER P10-KONSOLE

P/N 302291-543 rev C

Markenrechtliche Hinweise

Precor, AMT, EFX und Preva sind eingetragene Warenzeichen von Precor Incorporated. Andere Namen in diesem Dokument können Warenzeichen oder eingetragene Handelsmarken ihrer entsprechenden Eigentümer sein.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

***Wichtig*:** *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.*

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

Hinweis: Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARNHINWEIS

Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.

Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen, besonders wenn sie einen hohen Blutdruck, hohen Cholesterolspiegel oder Herzkrankheiten haben; eine familiäre Vorgeschichte mit den oben genannten Leiden haben; über 45 Jahre alt sind; rauchen; fettleibig sind; im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben; wenn sie Medikamente zu sich nehmen.
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.
- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.
- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.

- Für Laufbänder: Die Tipp- und Surf-Funktionen dürfen nur bei Laufgeschwindigkeiten verwendet werden, die einen **langsamen und gemächlichen Gang nicht überschreiten**. Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Für AMT und EFX: Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.
- **ABSTÄNDE –** Die unten genannten Empfehlungen für Mindestabstände basieren auf einer Kombination der freiwilligen ASTM-Standards (U.S.A.) und den EN-Regelungen (Europa) vom 1. Oktober 2012 für Zugang, Umgehung und Notabstieg:
  - **Laufbänder –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf beiden Seiten des Laufbands und 2 m (78 in) hinter dem Gerät.
  - **Andere Cardio-Geräte –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,5 m (19,7 in) hinter oder vor dem Gerät.

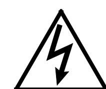
  Für Trainierende in den USA gilt: **Die Anforderungen des Americans with Disabilities Act (ADA – Amerikaner-mit-Körperbehinderungen-Gesetz), US Code 28 CFR sollte auch beachtet werden** (*siehe Abschnitt 305*). Die ASTM-Normen sind freiwillig und entsprechen womöglich nicht dem aktuellen Industriestandard. Der tatsächliche Platz für den Zugang, das Umgehen und den Notabstieg liegt in der Verantwortung der Fitnesseinrichtung.

Die Einrichtung sollte die Gesamtabstandsanforderungen für das Training an jedem Gerät, die freiwilligen und Industriestandards sowie alle regionalen, staatlichen und nationalen Vorschriften beachten. Normen und Vorschriften können jederzeit geändert werden.

Wichtig: *Diese Abstandsempfehlungen sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*

- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.
- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenztrends vorgesehen.
- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 180 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.

- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.

VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Verwenden Sie das mitgelieferte Netzkabel, das den jeweiligen lokalen Vorschriften und Geräteanforderungen entspricht. Laufbänder von Precor müssen an eine isolierte 20-Ampere Abzweigleitung angeschlossen werden, die nur von einem Personal Viewing Screen (PVS) verwendet werden kann. Wenden Sie sich an Ihren autorisierten Precor-Händler, falls Sie weitere Hilfe bei den Stromanschlüssen benötigen.

Wichtig: *Eine einzelne Abzweigleitung endet mit einem stromführenden Leiter und einem Neutralleiter in der Buchse. Die Leiter dürfen unter keinen Umständen mit anderen Leitungen zur Schleife bzw. hintereinander geschaltet werden. Die Leitung muss entsprechend den VDE-Vorschriften oder den regional geltenden Normen für elektrische Geräte geerdet werden.*

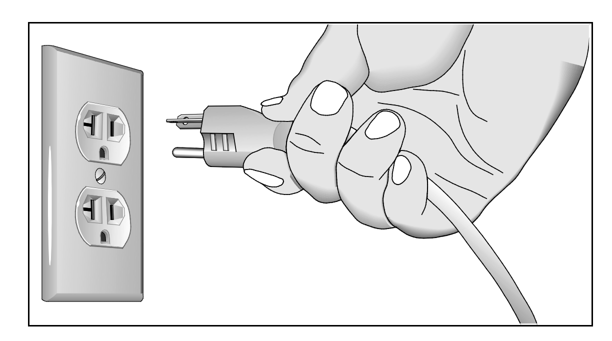


Abbildung 1: 120-Volt-/20-A-Netzstecker

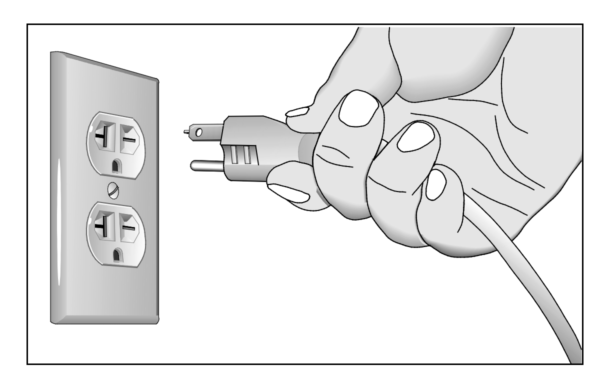


Abbildung 2: 240-Volt-/20-A-Netzstecker

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

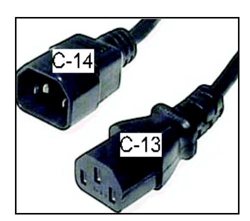


Abbildung 3: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website **www.precor.com**.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Erste Schritte

Die P10-Konsole ermöglicht es Administratoren, Standardwerte entsprechend den konkreten Bedürfnissen festzulegen. Zu diesen Werten gehören z. B. Sprache, Maßeinheiten und das Einstellen einer maximal erlaubten Trainingszeit für jedes Trainingsgerät.

Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle

Die Precor-Geräte verfügen entweder über eine eigene Stromquelle oder werden über einen optionalen Stromadapter versorgt. Bei Geräten mit eigener Stromquelle muss der Benutzer mit dem Training beginnen, um die Konsole zu aktivieren. Dieser Abschnitt informiert detailliert über die Gerätestromversorgung.

Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle

Bei Geräten mit eigener Stromquelle wird die Konsole aktiviert und das Begrüßungsbanner angezeigt, wenn der Benutzer mit dem Training beginnt. Für die Banneranzeige ist eine Mindestbewegungsgeschwindigkeit erforderlich. Auf dem Display wird SCHNELLER TRETEN (oder die entsprechende Meldung je nach Gerätetyp) angezeigt, wenn die Bewegungsgeschwindigkeit unter den Mindestwert abfällt.

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird die Trainingseinheit an der Stelle fortgesetzt, an der sie unterbrochen wurde.

Optionale Verwendung des Stromadapters

Das Gerät kann mit einem optionalen Wechselstromadapter dauerhaft versorgt werden. Bei Verwendung dieses Adapters können Sie die Einstellungen ändern, ohne mit dem Training beginnen zu müssen. Wenden Sie sich an Ihren Händler, wenn Sie den Stromadapter erwerben möchten.

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

***Wichtig*:** *Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.*

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Zeitlimit für die Pause ab und trainiert der Benutzer nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standardpausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits.

Die Bestandteile der Konsole

Die folgende Grafik enthält Informationen über die Konsolentasten. Die Nummern und Aktionen der Konsolentasten können sich abhängig vom Gerätetyp leicht unterscheiden.

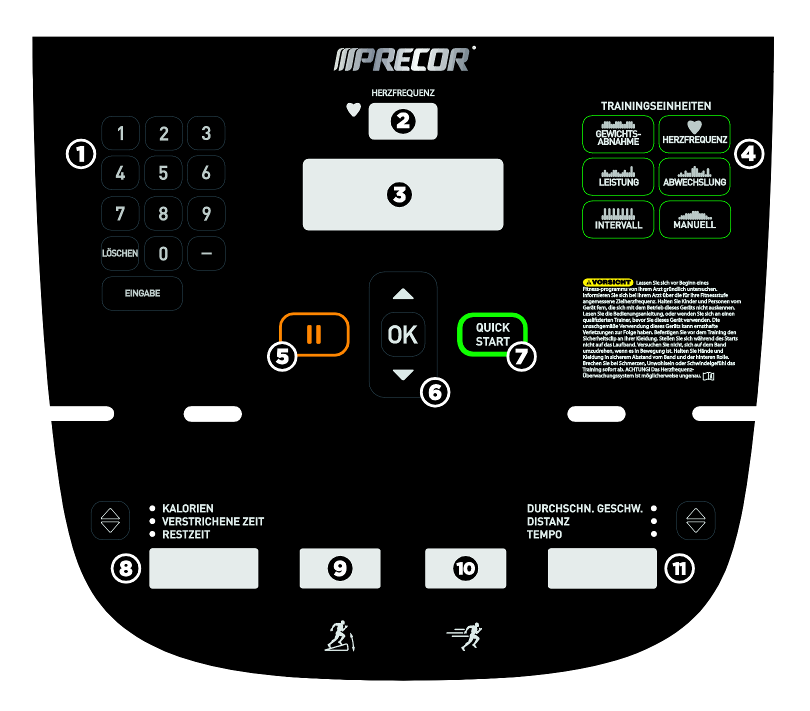


Abbildung 4: P10-Konsolentasten

Tabelle 1. Bestandteile der Konsole

Nummer	Name	Details
1	Nummernfeld	Eingabe von numerischen Informationen wie Alter, Gewicht und Passwörter. Sie können über das Nummernfeld zudem Kanäle eingeben und ändern. • Drücken Sie auf **Löschen**, um von Ihnen eingegebene Nummern zu löschen. • Drücken Sie auf **Eingabe**, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
2	Herzfrequenz	Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an.
3	Untere Anzeige	Zeigt grafische Informationen über Ihren Trainingsfortschritt an.
4	Trainingseinheiten	Beispiele für Trainingseinheiten: • Manuell • Herzfrequenz • Intervall • Gewichtsabnahme • Abwechslung • Leistung
5	Pause	Pausiert oder beendet eine Trainingssitzung.
6	OK und Nach oben-/Nach unten-Pfeiltasten	Wird zum Navigieren durch Optionen und Einstellungen verwendet.
7	Quick Start	Drücken Sie auf **Quick Start**, um mit dem Training zu beginnen.

Nummer	Name	Details
8	• Kalorien • Verstrichene Zeit • Restzeit • Watt (Fahrrad) • Zeit (Fahrrad)	Verwenden Sie die Symbole s und t, um zwischen den angezeigten Informationen zu wechseln.
9	Steigung oder CrossRamp	Verfügbar bei Laufbändern und EFX (Dual).
10	Geschwindigkeit oder Widerstand	Verfügbar bei AMT, Fahrrad, Laufbändern, EFX (Single) und EFX (Dual).
11	• Durchschnittliche Geschwindigkeit (Laufband) • Geschwindigkeit (Fahrrad) • Tempo (Laufband) • Distanz (alle Geräte) • U/min (Fahrrad) • Kal/min (AMT) • Schritte/min (AMT, EFX) • Schritte gesamt (EFX)	Verwenden Sie die Symbole s und t, um zwischen den angezeigten Informationen zu wechseln.
12	Audio-Buchse (Für Konsolen, die mit Medien verbunden werden können)	Einstöpseln der Kopfhörer zur Tonwiedergabe.
13	Ladeeingang für Mobilfunkgeräte	USB-Anschluss für Batterieladevorgänge während des Gerätebetriebs.

Kapitel 2

Konfiguration der Konsole

Im Systemmodus können Sie die Einstellungen so konfigurieren, wie sie für Ihre Benutzer und Ihre Einrichtung optimal sind. Das System-Menü ist nur für Administratoren und registrierte Servicetechniker sichtbar. An diesen Einstellungen vorgenommene Änderungen werden im Fitnessgerät gespeichert.

Die Kategorien der Systemeinstellungen sind:

- Studioparameter
- Informationsanzeige

Systemeinstellungen

Die Systemeinstellungsfunktion ist für Clubmitglieder verborgen und kann nur über eine bestimmte Tastenkonfiguration erreicht werden. Um die Systemeinstellungen anzuzeigen, muss sich das Gerät im Willkommensstatus befinden. Das Gerät ist im Willkommensstatus, wenn es angeschaltet ist, aber gerade nicht benutzt wird. Das heißt, dass momentan keine Trainingssitzung läuft, keine Daten eingegeben oder Diagnoseprozesse durchgeführt werden.

Wenn sich das Gerät im Willkommensstatus befindet:

- steht **WAEHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRUECKEN SIE AUF QUICK START, UM ANZUFANGEN** in der Textanzeige.
- bewegt sich der Laufbandriemen nicht und der Steigungsmotor ist deaktiviert.

Hinweis: Bei Geräten mit eigener Stromquelle wird die Konsole aktiviert, wenn Sie mit dem Training beginnen. Sie müssen eine Mindestbewegungsrate aufrechterhalten, damit das Willkommensbanner angezeigt wird.

Die im Modus Systemeinstellungen vorgenommenen Änderungen werden zu den Standardeinstellungen, wenn die Anzeige zum Willkommensbanner zurückkehrt.

ACHTUNG: Wenn Sie die Maßeinheiten festlegen-Anzeige des Laufbands ändern, prüfen Sie, ob die gewünschte Geschwindigkeitseinstellung richtig angezeigt wird.

So zeigen Sie die Studioeinstellungen an:

1. Drücken Sie bei Anzeige des Willkommensbanners auf **Pause**.

2. Drücken Sie nacheinander die folgenden Ziffern auf dem Nummernfeld, um das Passwort einzugeben:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Drücken Sie auf **OK**.

   Das Banner „Set Club Parameters“ (Studioparameter festlegen) erscheint.

Tabelle 2. Navigationstasten für den Systemeinstellungsmodus

Taste:	**Funktion**
▲ oder ▼	Navigieren im Einstellungsmenü
OK	Auswählen einer Menüeinstellung und Bestätigen der Änderungen an der Werteinstellung.
LÖSCHEN	Ohne Speichern der Änderungen zur vorherigen Menüebene zurückkehren
PAUSE	Verlassen des Systemeinstellungsmodus und Zurückkehren zum Willkommensbanner

Studioparameter

Verwenden Sie die folgenden Informationen zur individuellen Anpassung des Geräts für Ihre Einstellungen.

Hinweis: Wenn Sie Änderungen an den Studioparametern vornehmen, ersetzen diese die Werkseinstellungen.

„Safety code“ (Fitnesscode, nur Laufband)

Wert: Enabled (Aktiviert) oder Disabled (Deaktiviert)

(Standard: Disabled [Deaktiviert])

Wenn das Gerät ausgeliefert wird, ist die Fitnesscode-Funktion deaktiviert. Wenn Sie den Fitnesscode aktivieren, müssen Ihre Nutzer eine vierstellige Nummer eingeben, um Ihre Trainingssitzung und den Laufbandriemen zu starten. Der Code ist **1 2 3 4**.

„Select Language“ (Sprache auswählen, alle Geräte)

Wert: English, Deutsch, Espanol, Francais, Netherlands, Portugues, Rucckijj, und Italiano

(Standard: English)

Wählen Sie die gewünschte Sprache für die Konsolenanzeige aus.

Hinweis: Programmierhinweise werden durch die Sprachauswahl nicht geändert. Die Hinweise in diesem Abschnitt werden weiterhin in Englisch angezeigt.

„Select Units“ (Einheiten auswählen, alle Geräte)

Wert: U.S. oder Metric (Metrisch)

(Standard: U.S.)

Die Geräte können Maßeinheiten entweder im metrischen oder U.S.-Standard anzeigen.

Wichtig: *Wenn Sie die Maßeinheiten-Anzeige eines Laufbands ändern, vergewissern Sie sich, dass die gewünschte Geschwindigkeitseinstellung richtig angezeigt wird.*

„Set Max Workout Time“ (Maximale Trainingszeit festlegen, alle Geräte)

Wertebereich: 1 bis 240 Minuten

(Standard: 60 Minuten)

Sie können die maximale Trainingszeit pro Sitzung einstellen. Wählen Sie eine Zeitbeschränkung zwischen 1 und 240 Minuten oder wählen Sie **Keine Begrenzung** aus, wenn Sie keine zeitliche Begrenzung einstellen wollen. Wenn Sie die Zeitbeschränkung beispielsweise auf 20 Minuten einstellen, können die Nutzer nur eine Trainingszeit zwischen 1 und 20 Minuten eingeben.

„Set Max Pause Time“ (Maximale Pausenzeit festlegen, alle Geräte)

Wertebereich: 1 bis 120 Sekunden

(Standard: 120 Sekunden)

Diese Einstellung legt fest, wie lange ein Gerät ein Pause-Banner während einem Training anzeigen kann, bevor das Gerät zurückgesetzt wird.

Hinweis: Der optionale Stromadapter muss an Geräte mit eigener Stromquelle angeschlossen werden, um eine definitive Pause-Zeitbeschränkung einrichten zu können. Wenn der optionale Stromadapter nicht angeschlossen ist und die Bewegungsrate unter die Mindestanforderungen fällt, wird das Gerät deaktiviert, wodurch der Pause-Modus beendet wird.

„Set Cool Down Time“ (Abkühlzeit einstellen, alle Geräte)

Wertebereich: 0 bis 5 Minuten

(Standard: 5 Minuten)

Wählen Sie die maximale Zeit aus, die das Gerät im Abkühlmodus bleibt. Die Abkühlzeit ist die Zeitspanne nach der Beendigung eines Trainingsprogramms, während welcher der Nutzer in einem reduzierten Tempo trainiert.

„Set Speed Limit“ (Maximale Geschwindigkeit festlegen, nur Laufband)

Wertebereich: Voller Geschwindigkeitsbereich des Geräts

(Standard: Maximalgeschwindigkeit)

Diese Einstellung legt fest, wie schnell sich der Laufbandriemen bewegt und wie viele Geschwindigkeitseinstellungen dem Nutzer zur Verfügung stehen. Verwenden Sie diese Einstellung, um die Maximalgeschwindigkeit festzulegen, die ein Nutzer auf einem Gerät eingeben kann.

Die Geschwindigkeit wird in Kilometer pro Stunde (km/h) oder Meilen pro Stunde (mph) angezeigt, abhängig von den zuvor eingestellten Maßeinheiten (metrisch oder U.S.-Standard). Der Wertebereich liegt zwischen 0,8 bis 20 km/h (0,5 bis 12 mph).

„Set Incline Limit“ (Maximale Steigung festlegen, nur Laufband)

Wertebereich: Voller Steigungsbereich des Geräts

(Standard: Maximal mögliche Steigung)

Wählen Sie den maximalen Prozentwert der Steigung aus, den ein Nutzer auf dem Gerät verwenden kann. Die Werte reichen von 0,0 bis 15,0

Nicht sichtbare Programme (nur Laufband)

Wert: „Show Programs“ (Programme anzeigen) oder „Hide Programs“ (Programme ausblenden)

(Standard: „Hide Programs“, Programme ausblenden)

Wenn diese Option auf **Show Programs** (Programme anzeigen) eingestellt ist, kann der Benutzer zwischen der Trainingseinheit Laufbahn und dem Fitnesstest wählen. Ansonsten ist nur die Trainingseinheit Laufbahn verfügbar.

„Remote Speed Control“ (Geschwindigkeitsfernsteuerung, nur Laufband)

Wert: Enable (Aktiviert) oder Disable (Deaktiviert)

(Standard: Disable [Deaktiviert])

Wenn diese Funktion aktiviert ist, sind die Befehle CSAFE SetSpeed und CSAFE SetGrade verfügbar, wenn:

- sich das Laufband im CSAFE-Status „InUse“ befindet.
- sich die übermittelten Geschwindigkeits- oder Steigungswerte innerhalb des Wertebereichs befinden.

„Autostop Configure“ (Autostopp-Konfiguration, nur Laufband)

Wert: On (Ein) oder Off (Aus)

(Standard: On [Ein])

Stellen Sie den Wert auf **On (Ein)**, damit das Laufband langsam stoppt, wenn sich kein Nutzer auf dem Gerät befindet. Dies kann notwendig sein, wenn ein Nutzer das Gerät während eines Trainings verlässt und es nicht ausschaltet.

Set Crossramp Auto-level (CrossRamp – Automatische Stufe festlegen, nur EFX)

Wertebereich: 0 bis 20

(Standard: 10)

Verwenden Sie diese Einstellung, um eine bestimmte Rampensteigung zu wählen, damit das EFX-Gerät am Ende der Trainingssitzung automatisch auf diese Steigung zurückkehrt.

Set Resistance Range (Widerstandsbereich festlegen, nur Fahrrad)

Wertebereich: High (Hoch), Medium (Mittel) oder Low (Niedrig)

(Standard: Hig [Hoch])

Sie können einen niedrigen, mittleren oder hohen Basiswiderstand für das Liegerad oder das aufrechte Fahrrad einstellen. Es gibt 25 Widerstandsstufen für jede Basiseinstellung. Die Basiseinstellung hat jedoch Auswirkungen auf den Gesamtwiderstandsbereich. Die folgenden Bereiche sind verfügbar:

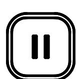
- Hoch: Voller Widerstandsbereich ist verfügbar.
- Mittel: Circa zwei Drittel des Widerstands, der in der Gruppeneinstellung „Hoch" möglich ist.
- Niedrig: Circa ein Drittel des Widerstands, der in der Gruppeneinstellung „Hoch" möglich ist.

Anzeige der Informationsanzeigen

Informationsanzeigeeinstellungen sind Werte, die Ihnen Informationen über das Gerät liefern. Zu den Informationsarten in dieser Einstellungsgruppe gehören ein Ereignis-/Fehlerprotokoll, Software- und Geräteseriennummern und Nutzungsinformationen.

So zeigen Sie die Systemeinstellungen an:

1. Drücken Sie bei Anzeige des Willkommensbanners auf **Pause**.

2. Drücken Sie nacheinander die folgenden Ziffern auf dem Nummernfeld, um das Passwort einzugeben:

   6 5

3. Drücken Sie auf **OK**.

Verwenden Sie die folgende Tabelle zur Einrichtung angepasster Werte für die Informationsanzeige.

Tabelle 3. Werte der Informationsanzeige

Produkt	Wert	Enthaltene Informationen
Alle	ODOMETER (Kilometer zähler)	Entspricht der Geräteart und den in den Programmen gewählten Einheitenstandards, U.S. oder metrisch. • Laufband und AMT: Zeigt die Anzahl der zurückgelegten Meilen oder Kilometer bis zum aktuellen Datum an. Zudem zeigt der ATM die Anzahl vertikaler Schritte an. • EFX: Zeigt die Anzahl der Gesamtschritte bis zum aktuellen Datum an. • Fahrrad: Zeigt die Anzahl der Gesamtumdrehungen bis zum aktuellen Datum an.
AMT	BELT USAGE (Nutzung des Riemen)	• **Belt Stride Count (Laufbandschrittzaehler):** Verfolgt die Anzahl an Schritten auf dem Gerät. • **Stride Count Reset (Schrittzaehler wird zurueckgesetzt):** Reset erhöht sich jedes Mal um 1, wenn ein Reset ausgeführt wurde. • **Odometer at Last Reset (Wegmesser beim letzten Zuruecksetzen):** Hält die Messung des Kilometerzählers zu der Zeit fest, zu der der Riemen gewechselt wurde. Der Kilometerzähler des Geräts zählt weiter nach vorne, nachdem der Riemen ausgetauscht wurde.
Alle	HOUR METER (STUNDEN ZÄHLER)	Zeigt die Anzahl an Stunden an, die das Gerät verwendet wurde. **Hinweis:** Das Gerät verfolgt die vergangenen Minuten. Der angezeigte Wert wird jedoch auf die nächste volle Stunde gerundet.
Laufband	BELT RATING (LAUFMATTE NZUSTAND)	Zeigt den Zustand der Laufmatte des Laufbands als Zahl zwischen 0 und 10 an. Wenn der Zustand 0 oder 1 ist sollten Sie die Laufmatte austauschen.

Produkt	**Wert**	**Enthaltene Informationen**
Alle	UPPER BOOT SW PART NUMBER (SW-TEILENUMMER OBERE PLATINE)	Anwendungssoftware-Teilenummer und -Version der oberen Platine.
Alle	UPPER BASE SW PART NUMBER (SW-TEILENUMMER OBERE BASIS)	Zeigt die Anwendungssoftwareversion der oberen Basis an.
Alle	LOWER BASE SW PART NUMBER (SW-TEILENUMMER UNTERE BASIS)	Zeigt die Anwendungssoftwareversion der unteren Basis an.
Alle	METRICS BOARD (METRIK-PLATINE)	Zeigt die Softwarenummer der Metrik-Platine an.
Alle	SERIAL NUMBER (SERIENNUMMER)	Zeigt Modell und Typ des Geräts an.
Alle	USAGE LOG (NUTZUNGSPROTOKOLL)	• Zeigt die Anzahl, die ein Training ausgeführt wurde sowie die entsprechenden Nutzungsminuten an. • Zeigt die Nutzerpräferenzen bei der Trainingsauswahl an.
Alle	ERROR LOG (FEHLERPROTOKOLL)	Zeigt die Ereigniscodes an, die von der Software festgestellt wurden. Für weitere Informationen, lesen Sie den Abschnitt *Ereignisprotokoll.*

Ereignis- oder Fehlerprotokoll

Dieses Protokoll kann maximal 30 Ereignisse umfassen. Nachdem das Protokoll 30 Ereignisse erreicht hat, werden ältere Ereignisse gelöscht, um Platz für neuere zu machen. Um ein Ereignis aus dem Protokoll zu entfernen, halten Sie die **Quick Start**-Taste gedrückt, während das Ereignis angezeigt wird.

Das Ereignisprotokoll (manchmal auch Fehlerprotokoll genannt) enthält die folgenden Informationen:

- Ereignisnummer
- Kilometerzählerwert, als das Ereignis auftrat
- Stundenzählerwert, als das Ereignis auftrat
- Vom Motor verwendeter Strom zum Zeitpunkt, als das Ereignis auftrat (nur Laufband)

Die folgende Tabelle enthält eine Liste von Ereignissen, die von der Software erkannt werden.

Tabelle 4. Ereignisprotokollnummern und -beschreibungen

Ereignis nummer	**Beschreibung des Ereignisses**
00	Ereignis im oberen PCA-Speicherplatz
02	Ereignis im RAM-Speicherplatz
03	EEPROM-Prüfsummenereignis
05	Gedrückte Taste beim Einschalten
09	Speicherprüfungsereignis unterer PCA
10	Zeilenfrequenz außerhalb des akzeptablen Bereichs
11	Überwachung (oberer PCA) Niederspannung
12	Überwachung (unterer PCA) Niederspannung
13	Inkorrekte Lüftergeschwindigkeit (Laufbänder Version 1)
14	Lüfterausfall (unterer PCA)
15	Eingangswechselspannung zu hoch
16	Eingangswechselspannung zu gering
17	Temperatursicherung, dynamischer Widerstand (nur Laufband)
18	Thermoschalter offen, dynamischer Widerstand (nur Laufband)
19	Störung Blindleistungskompensation (nur Laufband)
20	Motor startet nicht, oder keine Motorbewegung festgestellt (nur Laufbänder); zu viele maximale Leistungsanfragen in einer Sekunde (andere Geräte)
21	Zu viele aufeinander folgende Maximalleistungsanfragen
22	Keine Motorimpulse beim Einschalten
23	Fehlende Motorimpulse beim Einschalten
24	Geschwindigkeitsverringerung angefragt, Geschwindigkeit wird nicht verringert

Ereignis nummer	Beschreibung des Ereignisses
25	Fehler untere Antriebshardware (nur Laufband)
26	Motorimpulsbreite inkorrekt
27	Zu hohe Stromstärke des Antriebsmotors
28	Zu hohe Temperatur
29	Eingangswechselstrom zu hoch
30	Kommunikationsereignis untere Platine an obere Platine
31	Inkorrektes Kommunikationsereignis obere Platine an untere Platine
32	Kommunikationsereignis obere Platine an untere Platine
33	Inkorrektes Kommunikationsereignis untere Platine an obere Platine
35	Eingangswechselstrom zu hoch (kurzfristig; nur Laufband)
36	Eingangswechselstrom zu hoch (dauerhaft / Leistungsschalterschutz; nur Laufband)
37	E-STOP-Fehler (nur bei Laufbändern)
40	Steigungsbewegung nicht erkannt
42	Steigungspositionswert außerhalb des zulässigen Bereichs
43	Nullpunktschalter nicht gefunden
44	Ungewollte Steigungsbewegung
45	Steigungsbewegung in falsche Richtung
50	Zu hohe Bremsstromstärke (Magnetstrom)
53	Kann Ziel nicht erkennen, kann Ausgangsstellung nicht finden
54	Zielimpulse im Betrieb verloren
55	Bremsausgangsstellung unerwartet aktiviert

Ereignis nummer	Beschreibung des Ereignisses
62	Fehler vertikaler Sensor (nur AMT)
70	Gurt austauschen, untere Steuerplatine nicht erkannt (nur AMT)
71	Gurt austauschen, neue untere Steuerplatine (nur ATM)
72	Gurt austauschen, unbekannte Version untere Steuerplatine (nur AMT)
73	Gurt austauschen, schlechte Messung untere Steuerplatine (nur AMT)
74	Gurt austauschen, überholte Konsole untere Steuerplatine (nur ATM)
75	Gurt austauschen, überholte untere Steuerplatine (nur ATM)
76	Gurt austauschen, Konsolenschrittzähler niedriger als untere Steuerplatine (nur ATM)
77	Gurt austauschen, Konsolenschrittzähler höher als untere Steuerplatine (nur ATM)
78	Warnung Gurt austauschen (nur ATM)
79	Gurtaustausch erforderlich (nur ATM)
80	Phase A oder B fehlt (Steigungssteuerung; nur Laufband)
81	Phase C fehlt (Steigungssteuerung; nur Laufband)
82	Phase A oder B fehlt (Geschwindigkeitssteuerung; nur Laufband)
83	Phase C fehlt (Geschwindigkeitssteuerung; nur Laufband)
85	Kein dynamischer Widerstand erkannt, oder dynamischer Widerstand wird bei Startzeit als offener Kreis erkannt (nur Laufband)
86	Alte Konsole an neuem Gerät erkannt (nur Laufband)
87	Neue Konsole an älterem Gerät installiert (nur Laufband)
88	Motortemperatur zu hoch (nur Laufband)

Eingabe der Benutzer-ID an CSAFE-Geräten

Dieses Gerät ist vollständig mit den CSAFE-Protokollen kompatibel. Wenn das Gerät mit einem CSAFE-Master-Gerät verbunden ist, wird der Nutzer aufgefordert, auf EINGABE zu drücken und einen Identifikationsprozess zu beginnen. Die Nutzer-ID wird anfangs als fünf Nullen angezeigt. Die folgende Tabelle beschreibt die Tastenfunktionen im CSAFE-Modus.

Tabelle 5. CSAFE-Zugriffstasten

Tasten	Funktion
Nummernfeld	Geben Sie über das Nummernfeld eine Nutzer-ID ein. Sobald Sie eine Nutzer-ID eingegeben haben, drücken Sie auf **OK**, um die Nutzer-ID zu übermitteln.
LÖSCHEN	Einzelne Ziffern der Nutzer-ID von rechts nach links löschen.
OK	Nutzer-ID übermitteln. **Hinweis:** Der Eintrag der Nutzer-ID wird umgangen, wenn der Nutzer fünf Nullen einträgt. Dabei werden jedoch keine Trainingsstatistiken festgehalten.
PAUSE	Zurückkehren zum Begrüßungsbanner

Auf der Anzeige erscheint eine Meldung, die mitteilt, wann die Nutzer-ID vom CSAFE-Master-Gerät akzeptiert wurde. Sobald die Programmauswahl abgeschlossen wurde, kann der Nutzer mit dem Training beginnen.

Kapitel 3

Neuen Benutzern die P10-Konsole vorstellen

VORSICHT: Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitnessprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen. Fragen Sie Ihren Arzt, was für Ihr Fitness-Level die richtige Herzfrequenz ist.

Die P10-Konsole bietet eine benutzerfreundliche Anzeige und mehrere Trainingsprogramme, die den Trainingsbedürfnissen der Nutzer entsprechen.

Wichtig: *Bitte gehen Sie die folgenden Abschnitte in dieser Anleitung gemeinsam mit Ihren Benutzern durch, bevor Sie ihnen die Benutzung des Fitnessgeräts gestatten:*

- *Wichtige Sicherheitsanweisungen*
- *Erste Schritte*
- *Verwendung des Sicherheitsclips (nur bei Laufband)*

Verwenden der Berührungssensoren für die Herzfrequenz

Hinweis: Die Funktionsweise der Herzfrequenzmessung über Berührungssensoren hängt von der Physiologie, dem Fitness-Level und dem Alter des Benutzers sowie von weiteren Faktoren ab. Es können fehlerhafte Messwerte erzielt werden, wenn Ihre Hände trocken, verschmutzt oder ölig sind oder wenn die Haut Ihrer Handflächen besonders dick ist. Auch die Anwendung von Handcremes kann zu fehlerhaften Messwerten führen. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Sensoren sauber sind, um einen ordnungsgemäßen Kontakt zu gewährleisten.

Zur Verwendung der Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die metallischen Herzfrequenzsensoren an den Haltegriffen des

Geräts auf. Beachten Sie folgende Tipps, um möglichst genaue Herzfrequenzmesswerte zu erzielen:

- Beide Hände müssen die Sensoren ergreifen, damit die Herzfrequenz erkannt werden kann.
- Es dauert einige aufeinanderfolgende Herzschläge (15-20 Sekunden), bis Ihre Herzfrequenz erkannt wird.
- Üben Sie beim Ergreifen der Sensoren keinen übermäßigen Druck aus. Achten Sie auf einen lockeren, den Sensor umschließenden Griff. Werden die Haltegriffe zu fest umklammert, kann das den Messwert beeinträchtigen.
- Im weiteren Trainingsverlauf wird die Schweißbildung zur besseren Übertragung des Herzfrequenzsignals beitragen. Falls Sie Schwierigkeiten bei der Verwendung der Handgriffe zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenz haben, sollten Sie im weiteren Trainingsverlauf erneut versuchen, ob über die Sensoren ein Herzfrequenzsignal erzeugt wird.
- Sollte die Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren bei Ihnen nicht funktionieren, empfehlen wir die Verwendung des Brustgurts mit integriertem Sender.

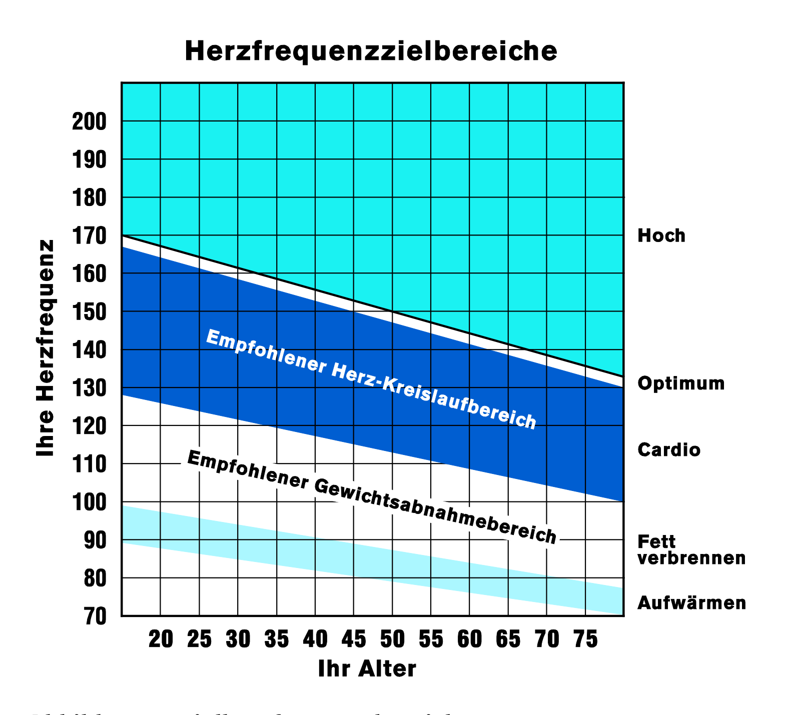


Abbildung 5: Zielherzfrequenzbereiche

VORSICHT: Ihre Herzfrequenz sollte nie 85 % Ihrer maximalen aeroben Herzfrequenz übersteigen. Mit der folgenden Formel können Sie Ihre maximale Herzfrequenz berechnen:

Maximale Herzfrequenz = 207 – (Ihr Alter × 0,67)

Verwendung eines Brustgurtsenders

WARN-HINWEIS **Die vom Brustgurtsender (oder Herzfrequenzgurt) verwendeten Signale können Herzschrittmacher oder andere implantierte Geräte stören. Befragen Sie Ihren Arzt oder den Hersteller des Brustgurtsenders bzw. des implantierten Geräts, bevor Sie den Brustgurtsender verwenden.**

Durch das Tragen eines Brustgurtsenders während Ihres Trainings erhalten Sie aktuelle Herzfrequenzinformationen. Damit das Gerät Ihre Herzfrequenz erkennt, müssen Sie beim Training die Herzfrequenzsensoren anfassen oder einen Brustgurtsender tragen. Werden Daten sowohl über die Handgriffe als auch drahtlose Daten empfangen, werden die Handgriff-Daten priorisiert und auf der Anzeige dargestellt.

Hinweis: Damit eine präzise Messung durchgeführt werden kann, muss der Gurt direkten Kontakt mit der Haut im unteren Brustbeinbereich haben (bei Frauen direkt unter der Brustlinie).

So verwenden Sie einen Brustgurtsender:

1. Befeuchten Sie die Rückseite des Gurts mit etwas Wasser.

   Wichtig: *Verwenden Sie kein entionisiertes Wasser. Es enthält nicht die benötigten Mineralien und Salze, mit denen elektrische Impulse geleitet werden können.*

2. Legen Sie den Gurt an und befestigen Sie ihn um Ihren Brustkorb. Der Gurt sollte komfortabel sitzen und Ihre Bewegung nicht einschränken.
3. Vergewissern Sie sich, dass die richtige Seite des Gurts nach oben zeigt, dass er horizontal angebracht ist und sich in der Mitte Ihres Brustkorbs befindet.
4. Prüfen Sie die richtige Positionierung des Brustgurts, indem Sie die Herzfrequenzfunktion am Gerät testen. Wird eine Herzfrequenz registriert, ist der Brustgurt richtig angebracht. Wenn das Gerät keine Herzfrequenz registriert, bringen Sie den Gurt korrekt an und prüfen Sie die Herzfrequenzfunktion noch einmal.

Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips

Das Laufband verfügt über drei verschiedene Stopp-Funktionen, die folgendermaßen funktionieren:

Wenn der Nutzer…	*Dann reagiert der Laufbandriemen folgendermaßen:*	*und die Konsole…*
an der am Sicherheitsclip angebrachten Schnur zieht und den Neustartschalter aktiviert ❶	Bleibt langsam stehen	zeigt die Meldung DRUECKEN SIE DEN RUECKSETZSCHALTER an. Auf manchen Konsolenmodellen zeigt ein Pfeil auf den Neustartschalter.
die rote STOPP-Taste drückt 	Bleibt langsam stehen	zeigt an, dass die Trainingseinheit pausiert wurde.
für eine voreingestellte Zeit von der Laufmatte steigt	Bleibt langsam stehen	zeigt an, dass die Trainingseinheit pausiert wurde.

Der Neustartschalter und der rote **STOPP**-Knopf befinden direkt unter der Konsole, wie in der folgenden Abbildung dargestellt. Wenn der Schalter betätigt wird, wird der Knopf nach außen gedrückt. Das Laufband kann erst wieder gestartet werden, sobald der Knopf wieder auf seine ursprüngliche Position gebracht wurde.



Abbildung 6: Neustartschalter

Benutzer müssen darüber aufgeklärt werden, wie wichtig es ist, beim Training auf dem Laufband den Sicherheitsclip zu benutzen, und gezeigt bekommen, wie sie ihn an der Kleidung in Taillennähe anbringen.

Wenn der Neustart während der Übung ausgelöst wird, führen Sie die folgenden Schritte aus:

1. Bringen Sie bei Bedarf den Sicherheitsclip wieder an.
2. Drücken Sie den Neustartschalter bis zum Klicken nach unten, wodurch er in seine Normalstellung zurückkehrt.

   Hinweis: Beim Auslösen des Neustartschalters werden alle Informationen zum aktuellen Training gelöscht.

3. Beginnen Sie das Training erneut und verringern Sie die Zeit bei Bedarf, um die bereits absolvierte Übungszeit zu berücksichtigen.

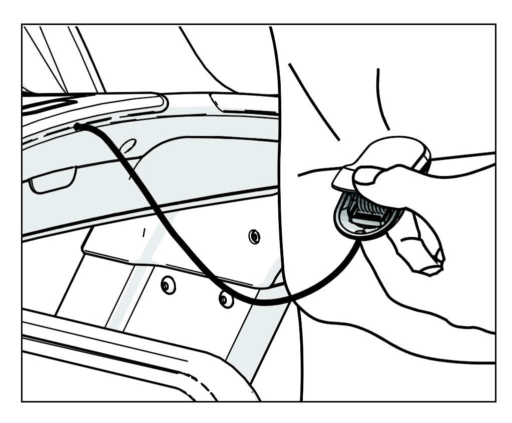


Abbildung 7: Anbringung des Sicherheitsclips

Tipp: Die kleine, flexible Nase unter dem Neustartschalter dient zur Befestigung des Sicherheitsclips. Bringen Sie den Sicherheitsclip wie in der nachfolgenden Abbildung dargestellt an der Nase an, wenn das Laufband nicht benutzt wird.

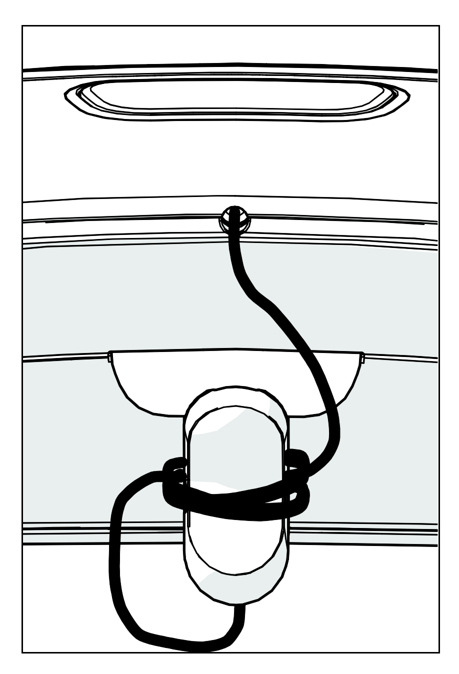


Abbildung 8: Aufbewahrung des Sicherheitsclips

Auto Stop™-Funktion des Laufbands

Wichtig: *Diese Funktion ist standardmäßig aktiviert. Ein Administrator kann diese Funktion in den Systemeinstellungen deaktivieren. Precor empfiehlt jedoch, dass sie aktiviert bleibt.*

Die Auto Stop™-Funktion stoppt das Laufband langsam, wenn es nicht benutzt wird. Dies kann z. B. passieren, wenn ein Benutzer vor Beenden einer Trainingseinheit vom Laufband absteigt und das Laufband nicht ausschaltet.

Das Gerät startet die Auto Stop-Überwachung sechzig Sekunden, nachdem eine Trainingseinheit auf dem Laufband gestartet oder fortgeführt wird. Wird ein Benutzer erkannt, erscheint keine Mitteilung und die ausgewählte Trainingseinheit wird fortgeführt.

Wird nach weiteren 30 Sekunden kein Benutzer erkannt, zeigt die Konsole die Nachricht **KEIN BENUTZER FESTGESTELLT, BEENDIGUNG IN 10 SEKUNDEN** an, um darauf hinzuweisen, dass das Laufband in Kürze stoppt. Wenn diese Nachricht angezeigt wird, beginnt ein zehnsekündiger Countdown. Wenn der Countdown nicht von einem Benutzer gestoppt wird, hält das Laufband langsam an, sobald der Countdown abgelaufen ist.

Hinweis: Benutzer, die mehr als 22,7 kg wiegen werden innerhalb der Geschwindigkeits- und Positionsgrenzen dieser Funktion erkannt. Benutzer, die weniger als 22,7 kg wiegen, werden abhängig von ihrer Geschwindigkeit und Position möglicherweise nicht erkannt. Beachten Sie stets die Anweisungen auf der Konsole, um einen ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten.

Kapitel 4

Starten eines Trainings

VORSICHT: Achten Sie bei Verwendung eines Laufbands darauf, vor Trainingsbeginn den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung zu befestigen.

Das Gerät befindet sich im Willkommensstatus, wenn die Meldung **WAEHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRUECKEN SIE AUF QUICK START, UM ANZUFANGEN** auf der Textanzeige dargestellt wird.

Wenn das Gerät mit CSAFE verbunden ist, erscheint die Meldung **WAEHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRUECKEN SIE AUF QUICK START, UM ANZUFANGEN** auf der Textanzeige.

Wenn etwas anderes auf dem Bildschirm erscheint, drücken Sie auf **Pause**, um das Willkommensbanner anzuzeigen.

Von diesem Bildschirm aus gibt es zwei Möglichkeiten, ein Training zu beginnen:

- Drücken Sie auf **Quick Start™**.

  Damit wird das manuelle Programm gestartet. Die Berechnungen, beispielsweise die verbrannten Kalorien, basieren dabei auf einer 35 Jahre alten Person mit einem Gewicht von 68 kg (150 lb).
- Drücken Sie auf eine der voreingestellten Trainingstasten.

  Wenn ein Benutzer während einer Trainingseinheit das Fitnessstudio-Limit erreicht, erscheint ***Zahl*** **MINUTEN-FITNESSSTUDIO-LIMIT ERREICHT, TRAININGSEINHEIT WIRD BEENDET** (dabei ist *Zahl* die Anzahl an Minuten, die als Fitnessstudio-Limit festgelegt wurde) in der Textanzeige.

Beginnen eines vordefinierten programmierten Trainings

Mit voreingestellten Trainingsprogrammen können Sie das Training auf Ihre Fitnessziele abstimmen und Ihre Trainingssitzungen abwechslungsreich gestalten. Diese Trainingseinheiten sind in die nachfolgenden Kategorien eingeteilt:

- Manuell
- Herzfrequenz
- Intervall
- Gewichtsabnahme
- Abwechslung
- Leistung

Unterbrechen und Fortsetzen einer Trainingssitzung

Wenn Sie ein Training unterbrechen, reagiert das Gerät je nach Art seiner Stromversorgung in einer von zwei verschiedenen Arten.

Unterbrochen (Geräte mit externer Stromversorgung)

Wenn die Sitzung unterbrochen wird, kehrt das Band allmählich in den Ruhezustand zurück oder der Widerstand wird allmählich auf das Minimum verringert. Der Hubmotor wird ausgeschaltet, wodurch die aktuelle Steigung oder CrossRamp-Einstellung beibehalten wird. Die Dateneingabe wird abgebrochen.

Wenn Sie bei allen anderen Geräten außer Laufbändern auf **Pause** drücken, wird die Zusammenfassung mit der Trainingsstatistik angezeigt. Nach der Anzeige der Zusammenfassung kehrt das Gerät zur Anzeige des Begrüßungsbildschirms zurück.

Bevorstehendes Herunterfahren (Geräte mit eigener Stromversorgung)

Bei Geräten mit eigener Stromversorgung entspricht der Unterbrechungsstatus dem Status eines bevorstehenden Herunterfahrens. Wenn Sie Ihre Bewegung einstellen, startet das Gerät einen 30-Sekunden-Countdown.

Die zusammengefasste Statistik (z. B. Zeit, Schritte, Distanz, Kalorien) behält ihre aktuellen Werte bei und wird nicht geändert. Die Dateneingabe kann nicht gestartet werden.

Zur Fortsetzung des Programms beginnen Sie einfach wieder Ihr Training. Der Widerstand wird auf den Wert vor der Unterbrechung zurückgesetzt.

Bleibt das Gerät für mehr als 30 Sekunden inaktiv, wird die Stromversorgung deaktiviert, und das Gerät umgeht die Anzeige der Trainingszusammenfassung.

Beenden einer Sitzung

Das Abkühlen ist ein wichtiger Aspekt Ihres Trainings, da dadurch Muskelsteifheit und Muskelkater verringert wird, indem Milchsäure aus den beanspruchten Muskeln transportiert wird. Zudem hilft eine drei- bis fünfminütige Abkühlphase dabei, Ihre Herzfrequenz wieder auf Ihren normalen Ruhezustand zu bringen.

Am Ende Ihres Trainings sehen Sie in einer Trainingsübersicht Ihre durchschnittliche Herzfrequenz und die erfassten Trainingsmetriken.

Wenn Sie ein Fitnesstest-Trainingsprogramm ausgeführt haben, erhalten Sie zuerst eine Mitteilung mit Ihrem Fitnessergebnis.

Die nächsten beiden Mitteilungen informieren Sie über Ihre durchschnittliche und maximale Herzfrequenz in dieser Sitzung. Diese Mitteilungen werden nur angezeigt, wenn Herzfrequenzdaten während der Sitzung erfasst wurden. Dafür muss zumindest einmal während der Sitzung eine gültige Herzfrequenznummer angezeigt worden sein.

Die Trainingsübersicht verschwindet nach zwei Minuten und die Anzeige kehrt zum Willkommensbanner zurück. Wenn sich das Gerät im CSAFE-Status „Beendet“ befindet, muss die Trainingsübersicht mindestens so lange wie der CSAFE-Timeout-Wert dauern, der normalerweise 10 Sekunden oder weniger beträgt. Wenn es nicht so lange dauert, erscheint die Meldung **WIRD ZURUECKGESETZT**, bis der CSAFE-Status endet. Erst danach wird das Willkommensbanner wieder angezeigt.

Während des Trainings werden drei verschiedene Arten von Metriken erfasst.

Kontrollierte Metriken können eingestellt und geändert werden. Dazu gehören:

- Widerstandsstufe (AMT, EFX, Fahrrad)
- Geschwindigkeit (Laufband)
- Steigung (Laufband)
- CrossRamp (EFX)

Aktuelle Leistungsmetriken beschreiben die Intensität eines Trainings in Echtzeit. Dazu gehören:

- Tempo (Laufband)
- Herzfrequenz
- Geschwindigkeit (Fahrrad)
- Umdrehungen/Minute (Fahrrad)
- Schritte/Minute (AMT, EFX)
- Watt (Fahrrad)

Erfasste Metriken beschreiben die Gesamtleistung während der gesamten Trainingssitzung. Dazu gehören:

- Verstrichene Zeit
- Restzeit
- Distanz
- Kalorien
- Zeit (Fahrrad)
- Schritte gesamt (EFX)
- Durchschnittliche Geschwindigkeit (Laufband)

Trainingseinheiten

Ihr Fitnessgerät verfügt über eine Vielzahl an Trainingseinheiten, die sorgfältig entwickelt wurden, um sicherzustellen, dass Sie mit jedem Training die besten Ergebnisse erzielen.

Der menschliche Körper ist extrem effizient. Wenn er dieselbe Bewegung regelmäßig über viele Tage oder Wochen hinweg ausführt, lernt er, diese Bewegung mit immer weniger Aufwand auszuführen. Dieser Prozess, der *Muskelanpassung* genannt wird, hat einen großen Nachteil: je häufiger Sie dieselbe Trainingseinheit ausführen, umso ineffizienter wird diese Trainingseinheit für Sie.

Um Muskelanpassung bei Ihrem Training zu vermeiden, probieren Sie an verschiedenen Tagen verschiedene Arten an Trainingseinheiten aus. Indem Sie Ihre Muskeln auf diese Art und Weise herausfordern, halten Sie eine hohe Energienutzung aufrecht, wodurch Sie schneller an Gewicht verlieren und Ihre Kondition verbessern.

Die Trainingseinheiten in der nachfolgenden Tabelle sind auf Geräten mit P10-Konsole verfügbar.

Tabelle 6. Trainingseinheiten auf P10-Konsolen

Konsolentaste	Training	AMT	EFX	Lauf band	Trainings rad
Gewichtsab nahme	Gewichtsabnahme	3	3	3	3
Herzfrequenz	Grundlegende HRC	3	3	3	3
Leistung	Laufbahn			3	
	Berglauf	3			3
	Cross-Training-Trainingseinheiten		3		
	Fitnesstest			3	
Abwechslung	Zufall	3		3	3
	Gesäßmuskulatur-Trainingseinheiten		3		
Intervall	1-1- und 1-2-Intervall	3	3		3
	Individuelles Intervall			3	
Manuell	Manuell	3	3	3	3

In der nachfolgenden Liste werden diese Trainingseinheiten beschrieben:

Taste Gewichtsabnahme

Durch Drücken der Taste **Gewichtsabnahme** können Sie durch die Trainingseinheiten blättern, die zum Reduzieren des Gewichts und Steigern der aeroben Kondition entwickelt wurden.

Das American College of Sports Medicine® empfiehlt Erwachsenen, fünf Tage pro Woche mindestens 30 bis 60 Minuten Sport mit mittlerer Intensität auszuüben.

Das Gewichtsabnahmetraining bietet eine strukturierte und zeitbasierte aerobische Herausforderungen, mit der Sie Gewichtszunahme rückgängig machen oder vermeiden können.

Die Gesamtzeit dieser Trainingseinheit ist auf 28 Minuten festgelegt. Es besteht aus sich abwechselnden, vierminütigen Trainings- und Ruheintervallen. Während den Trainingsintervallen können Sie den Widerstand jederzeit anpassen.

Trainingstipp: Um optimale Ergebnisse zu erzielen, tragen Sie ein Herzfrequenzmessgerät und halten Sie eine Zielherzfrequenz bei, die zwischen 50 % und 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegt.

Taste Herzfrequenz

Durch Drücken der Taste Herzfrequenz wird die herzfrequenzgesteuerte (HRC) Trainingseinheit ausgewählt, bei dem Ihre Herzfrequenz überwacht wird, um Sie durch ein Trainingsprogramm mit moderater Intensität zu führen, das optimal für die aerobe Ausdauer ist. Um diese Trainingseinheit ausführen zu können, müssen Sie entweder einen Brustgurtsensor tragen (empfohlen) oder ununterbrochenen Kontakt zu den Handsensorgriffen aufrecht halten.

Hinweis: Während einer Trainingssitzung können Sie nicht zu dieser Trainingseinheit wechseln.

Während dem Training basiert Ihre Zielherzfrequenz auf der folgenden Berechnung:

Zielherzfrequenz = 70 % x (207 - (0,67 x Ihr Alter))

Das Gerät passt die Intensitätseinstellung so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz beibehalten, während Sie trainieren.

Wenn kein Herzfrequenzsignal empfangen wird, bleibt die Datenanzeige leer. Sollte dies der Fall sein, prüfen Sie, ob Sie die Handsensoren korrekt umgreifen und den Brustgurt richtig angelegt haben.

Trainingstipp: Dieses Programm bietet einen positiven Lerneffekt für neue und wiederkehrende Benutzer, die lernen möchten, wie sie während ihres gesamten Trainings ein mittleres, konstantes Anstrengungsniveau aufrecht erhalten.

Taste Leistung

Drücken Sie wiederholt die Taste **Leistung**, um eine Trainingseinheit auszuwählen, durch welche die muskuläre und aerobe Leistung des Körpers verbessert und geprüft wird.

Hinweis: Auf Laufbändern ist auch die Option Fitnesstest verfügbar. Bevor Sie den Fitnesstest ausführen können, muss er von einem Techniker der Fitnesseinrichtung aktiviert werden. Nachdem der Test aktiviert wurde, können Sie durch die Trainingseinheiten Laufbahn und Fitnesstest scrollen, indem Sie die Taste **Leistung** wiederholt drücken.

Laufbahn

Diese Trainingseinheit stimmt in weiten Teilen mit der manuellen Trainingseinheit überein. Es gibt kein voreingestelltes Intensitätsniveau, d. h. Sie können das Niveau während dem Training anpassen. Anstatt der normalen Intensitätsanzeige erscheint auf der unteren Anzeige jedoch ein Diagramm mit einer ovalen Laufbahn. Eine blinkende LED zeigt an, wo Sie sich in der aktuellen Runde gerade befinden. Eine Runde entspricht 400 Metern.

Trainingstipp: Fordern Sie sich selbst heraus, indem Sie Ihre Trainingsparameter regelmäßig anpassen, um die besten Ergebnisse erzielen zu können.

Berglauf

Diese Trainingseinheit simuliert das Hinaufgehen/-laufen einer langen Steigung und das Heruntergehen/-laufen eines kürzeren Gefälles. Die Trainingseinheit beansprucht eine Vielzahl an Muskelgruppen, indem sie den Widerstand und CrossRamp oder beides anpasst und so einen Berglauf simuliert. Sie können diese Einstellungen jederzeit ändern. Ihre Änderungen haben Einfluss auf die Intensität der restlichen Trainingseinheit.

Hinweis: Auf dem EFX werden Sie über die Konsole aufgefordert, die Pedale bei einem Teil der Trainingseinheit rückwärts zu treten.

Trainingstipp: Wenn Sie Berglauf-Trainingseinheiten in Ihren regelmäßigen Cardiotrainingsplan integrieren, halten Sie Ihre Trainingseinheiten abwechslungsreich und stärken die Muskeln im unteren Bereich Ihres Körpers.

Cross-Training-Trainingseinheiten

Diese Trainingseinheit bietet eine große Trainingsvielfalt und Beanspruchung verschiedener Muskeln, indem Widerstand und Steigung kontinuierlich angepasst werden, um den dynamischen Untergrund während eines Laufs in der Natur zu simulieren.

Die CrossRamp-Einstellung ist in jeder dieser Trainingseinheiten vorprogrammiert. Sie können sie oder die Widerstandseinstellung jedoch jederzeit ändern. Ihre Änderungen beeinflussen das Niveau Ihres restlichen Trainings und die Säulen im Trainingsprofil stellen das geänderte CrossRamp-Niveau dar.

Trainingstipp: Fortgeschrittene Benutzer können die stabilisierenden Muskeln der Körpermitte intensiver beanspruchen, indem sie während der Trainingseinheit die Hände von den Haltegriffen nehmen.

Fitnesstest

Mit Fitnesstests können Sie Ihre allgemeine Körperfitness bezüglich der aeroben Kapazität testen. In der Aufwärmphase des Tests können Sie die anfänglichen Widerstandseinstellungen festlegen. Danach können Sie mehrere Phasen mit sich erhöhender Intensität abschließen. Basierend darauf, wie Sie diese Phasen abschließen und basierend auf Ihrer Herzfrequenz am Ende der Phasen berechnet das Gerät am Ende des Tests Ihre Fitnesswertung.

Auf Laufbändern können Sie mit dem Gerkin-Fitnesstest Ihr Fitnessniveau mit den offiziellen Fitnessstandards der International Association of Firefighters (IAFF) vergleichen. Dieser Test verwendet das Gerkin-Protokoll, das die Basis für den offiziellen IAFF-Fitnesstest darstellt und Teil der Gesundheits- und Fitnessinitiative des Verbandes ist.

Das Laufband bricht den Test vorzeitig ab, wenn eine der folgenden Situationen eintritt:

- Das Gerät kann Ihren Herzschlag nicht erkennen.
- Ihre Herzfrequenz überschreitet 15 Sekunden oder länger 85 % Ihrer sicheren maximalen Herzfrequenz.
- Ihre Herzfrequenz ändert sich zu schnell.
- Sie drücken den STOPP-Schalter oder ziehen am Sicherheitsclip an der Schnur.

Wichtig: *Um das beste Ergebnis zu erzielen, setzen Sie sich hin und ruhen Sie sich aus, bevor Sie den Test beginnen.*

Trainingstipp: Um zu verfolgen, wie sich Ihr Leistungsniveau im Laufe Ihres Trainings verbessert, führen Sie den Fitnesstest so bald wie möglich nach Beginn Ihres Trainingsprogramms aus. Machen Sie dann den Fitnesstest von Zeit zu Zeit erneut, um zu sehen, wie sich Ihre Ergebnisse mit Ihrem Training verbessern.

Anhand der nachfolgenden Tabelle können Sie Ihr Testergebnis einordnen.

Tabelle 7. Fitnessergebniskategorien für Frauen

Alter in Jahren	Geringe Fitness	Mittlere Fitness	Hohe Fitness
20-39	28 oder jünger	28-34	34 oder älter
40-49	26 oder jünger	26-32	32 oder älter
50-59	24 oder jünger	24-29	29 oder älter
60 oder älter	22 oder jünger	22-27	27 oder älter

Tabelle 8. Fitnessergebniskategorien für Männer

Alter in Jahren	Geringe Fitness	Mittlere Fitness	Hohe Fitness
20-39	35 oder jünger	35-43	43 oder älter
40-49	32 oder jünger	32-40	40 oder älter
50-59	29 oder jünger	29-37	37 oder älter
60 oder älter	24 oder jünger	24-32	32 oder älter

Taste Abwechslung

Durch Drücken der Taste **Abwechslung** können Sie eine zufällige oder spezialisierte Trainingseinheit auswählen, die für das von Ihnen verwendete Fitnessgerät entwickelt wurde.

Zufall

Abwechslung ist (sowohl für die Muskeln als auch den Geist) der Schlüssel für anhaltenden Erfolg bei jedem Trainingsziel. Die zufällige Trainingseinheit bietet bei jeder erneuten Auswahl ein anderes Trainingsprofil. Die einminütigen Segmente, die im Trainingsprofil angezeigt werden, behalten eine eingestellte Steigung bei, die Sie jedoch ändern können.

Trainingstipp: Ihr Körper reagiert auf jede Trainingseinheit unterschiedlich. Die beste Art und Weise, die Effektivität jeder Trainingssitzung zu bewerten und genau einschätzen zu können, ist es, einen Brustgurt zu tragen oder die berührungsempfindlichen Griffe während Ihrer Trainingssitzung zu verwenden.

Gesäßmuskulatur-Trainingseinheiten

Starke Gesäßmuskeln tragen zu einer besseren Körperhaltung bei, verbessern die Stabilität der Wirbelsäule und Hüfte und reduzieren das Risiko von Verletzungen im unteren Körperbereich an den Hüften, Knien oder Fußgelenken. Diese Trainingseinheiten beanspruchen Ihre Oberschenkeln und Gesäßmuskeln, indem die Intensität kontinuierliche erhöht wird. Sie können die Intensitätseinstellungen jedoch jederzeit anpassen.

Auf EFX-Modellen werden Sie bei dieser Trainingseinheit aufgefordert, nach 25 %, 50 % bzw. 75 % der Gesamtzeit die Richtung zu ändern. An diesen Stellen sehen Sie Textnachrichten auf der Konsole, die Sie an die Richtungsänderungen erinnern.

Trainingstipp: Um die Beanspruchung der Muskeln in der Körpermitte während der Trainingseinheit zu erhöhen (die Arbeit, die von Ihrem Oberkörper und den Gesäßmuskeln verrichtet wird), nehmen Sie die Hände von den Griffen oder Handläufen und halten Sie eine aufrechte Körperhaltung bei.

Taste Intervall

Intervalltrainingseinheiten helfen den Trainierenden dabei, ihre Stärke, Ausdauer, aerobe und anaerobe Fitness zu verbessern. Sie wechseln zwischen kurzen Stößen hoher Intensität und Regenerationsphasen ab. Durch Drücken der Taste **Intervall** können Sie die verfügbare Intervalltrainingseinheit auswählen.

Hinweis: Auf dem AMT sind zwei verschiedene Intervalltrainingseinheiten verfügbar. Durch wiederholtes Drücken der Taste **Intervall** blättern Sie zwischen den verfügbaren Trainingseinheiten.

1-1- und 1-2-Intervall

Die 1-1-Intervalltrainingseinheit is so konzipiert, dass sie Ihre Herzfrequenz für eine vom Benutzer festgelegten Zeit wiederholt erhöht und reduziert, indem sich zweiminütige Ruhe- und Arbeitsintervalle abwechseln. Dementsprechend wechselt die 1-2-Intervalltrainingseinheit zwischen zweiminütigen Ruhephasen und vierminütigen Arbeitsphasen ab.

Trainingstipp: Sie können Ihre Ruhe- und Arbeitsphasen weiter definieren, indem Sie eine der beiden Intensitätseinstellungen jederzeit anpassen. Das Gerät merkt sich diese Einstellungen für jedes folgende Intervall.

Individuelles Intervall

Die Trainingseinheit „Individuelles Intervall" ähnelt der Intervalltrainingseinheit Bevor Sie die Trainingseinheit beginnen, müssen Sie jedoch die Länge der Ruhe- und Arbeitsintervalle festlegen. Wählen Sie mit den Pfeiltasten oder der Tastatur eine Dauer zwischen 1 und 30 Minuten aus und drücken Sie dann auf **OK**, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Ihre Trainingseinheit beginnt, nachdem Sie die Dauer für beide Intervalle festgelegt haben.

Trainingstipp: Abhängig von Ihrem Fitnessniveau und Ihren Trainingszielen können Sie die Regenerationsphase auf maximal eine Minute zwischen den Arbeitsintervallen verringern. Die Arbeitsintervalle selbst können Sie auf eine Dauer zwischen 1 und 30 Minuten einstellen. Durch Anpassen der Länge Ihrer Arbeits- und Ruheintervalle basierend auf Ihren spezifischen Trainingszielen beschleunigen Sie Ihren Fortschritt in Richtung Ihrer Leistungsziele.

Taste Manuelle Eingabe

Die Trainingseinheit, die über die Taste **Manuelle Eingabe** verfügbar ist soll Sie motivieren, indem Sie ermöglicht, Ihr Anstrengungsniveau während der Trainingssitzung festzulegen und zu verfolgen.

Trainingstipp: Während Sie die Trainingseinheit ausführen, spiegelt jedes Segment des Profils die letzte Änderung wider, die Sie an den Intensitätseinstellungen vorgenommen haben. Fordern Sie sich selbst heraus, indem Sie Ihre Trainingsparameter regelmäßig anpassen, um die besten Ergebnisse erzielen zu können.

Kapitel 5

Wartung

Zur Gewährleistung der ordnungsgemäßen Funktionsfähigkeit sind die in diesem Abschnitt beschriebenen Wartungsarbeiten in den empfohlenen Zeitabständen durchzuführen. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Falls das Gerät einen optionalen Stromadapter verwendet, diesen vom Gerät trennen.**

Reinigung von Konsole und Bildschirm

Die Konsole muss nach ihrer Installation kaum gewartet werden. Precor empfiehlt, die Konsole vor und nach jedem Training zu reinigen.

So entfernen Sie Staub und Schmutz von der Konsole:

- Wischen Sie alle freiliegenden Oberflächen mit einem weichen Tuch ab, das zuvor mit einer Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® befeuchtet wurde (weitere Informationen unter **www.simplegreen.com**).

Wichtig: *Verwenden Sie keine säurehaltigen Reiniger. Diese Reiniger beschädigen den Lack oder die Pulverbeschichtung, wodurch der Garantieanspruch entfällt. Gießen Sie niemals Wasser und sprühen Sie niemals Flüssigkeiten direkt auf die Konsole oder ihren Bildschirm.*

- *Es dürfen auf keinen Fall ätzende Chemikalien auf der Konsole oder dem Bildschirm verwendet werden.*
- *Befeuchten Sie immer zuerst das Reinigungstuch und reinigen Sie dann den Bildschirm. Achten Sie darauf, die Reinigungsflüssigkeit auf das Tuch und nicht auf die Konsole zu sprühen, damit keine Tropfen in die Konsole eindringen können.*
- *Tragen Sie das Reinigungsmittel mit einem weichen, fusselfreien Tuch auf. Vermeiden Sie die Verwendung von grobkörnigen Reinigungstüchern.*

Überprüfen und Zurücksetzen der aktiven Statusanzeige (nur Laufband)

Laufbänder der Experience-Serie, die nach Juni 2014 hergestellt wurden, verfügen über viele Design-, Funktions- und Nutzungsverbesserungen. Eine dieser Verbesserungen ist die Statusanzeige an der Vorderseite der Laufbandabdeckung, durch die der Betreiber einer Fitnesseinrichtung oder ein Techniker auf einen Blick über den Zustand des Laufbands informiert wird.

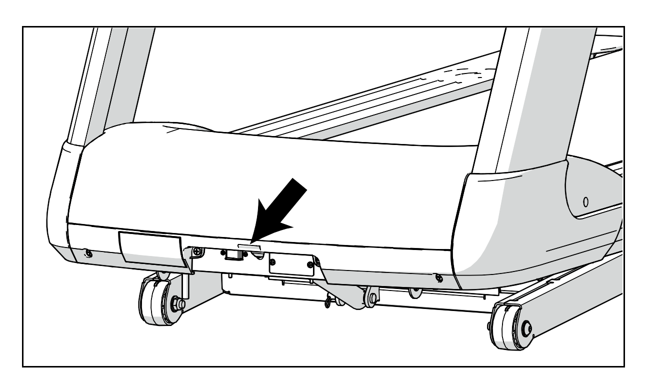


Abbildung 9: Position der Statusanzeige

Tabelle 9. Farben der aktiven Statusanzeige und Ihre Bedeutungen

Farbe der Statusanzeige	**Bedeutung**	**Erforderliche Handlung**
Konstant (durchgehend) grün	Der Laufbandbetrieb ist normal und es ist keine Wartung erforderlich.	Keine
Pulsierend blau	Das Laufband muss laut Wartungsplan gewartet werden (nur P80-Konsole), oder die Laufmatte muss ausgetauscht werden (außer bei Modellen mit 230 V).	Führen Sie die erforderliche Wartung aus und setzen Sie anschließend die Statusanzeige zurück.
Konstant (durchgehend) gelb	Das Laufband hat einen Fehler erkannt und diesen behoben. Es kann weiter benutzt werden, jedoch sind möglicherweise einige Funktionen nicht verfügbar.	Lesen Sie das Ereignisprotokoll der Konsole für weitere Informationen.
Pulsierend gelb	Das Laufband hat einen Fehler erkannt, konnte diesen nicht beheben und hat den Betrieb beendet.	Lassen Sie das Laufband einen Power Cycle durchlaufen (Laufband ausschalten, 30 Sekunden lang warten, wieder anschalten). Falls der Fehler nach wie vor auftritt, prüfen Sie das Ereignisprotokoll der Konsole für weitere Informationen und wenden Sie sich dann an den Kundendienst von Precor.

Wichtig: *Kontaktieren Sie den Kundendienst von Precor, bevor Sie einen der Diagnosetest im Menü „Hardware Validation“ (Hardwarevalidierung) durchführen.*

So überprüfen Sie den Status des Laufbands und setzen ihn zurück:

1. Drücken Sie im Willkommensbanner auf die Taste **Pause** und geben Sie dann die folgenden Ziffern über die Tastatur ein:

   5 1 7 6 5 7 6 1
2. Blättern Sie mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeiltasten durch die Menütitel, bis **HARDWARE VALIDATION (HARDWAREVALIDIERUNG)** angezeigt wird.
3. Blättern Sie im Menü „Hardware Validation“ (Hardwarevalidierung) mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeiltasten durch die Menüoptionen, bis **AKTIVE STATUSANZEIGE** angezeigt wird und drücken Sie anschließend erneut auf **OK**.
4. Halten Sie die Taste **Quick Start** gedrückt, bis die Statusanzeige wieder in durchgehend blauer Farbe leuchtet.
5. Drücken Sie auf die Taste **Pause**, um zum Willkommensbanner zurückzukehren.

   Hinweis: Falls die Statusanzeige durchgehend gelb aufleuchtet, können Sie sie auch zurücksetzen, indem Sie die Einträge im Ereignisprotokoll überprüfen und löschen (lesen Sie *Anzeige der Informationsanzeigen*).

So verändern Sie die Helligkeit der Statusanzeige:

1. Drücken Sie im Willkommensbanner auf die Taste **Pause** und geben Sie dann die folgenden Ziffern über die Tastatur ein:

   5 1 7 6 5 7 6 1
2. Blättern Sie mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeiltasten durch die Menütitel, bis **HARDWARE VALIDATION (HARDWAREVALIDIERUNG)** angezeigt wird.
3. Blättern Sie im Menü „Hardware Validation“ (Hardwarevalidierung) mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeiltasten durch die Menüoptionen, bis **AS-HELLIGKEIT** angezeigt wird und drücken Sie anschließend erneut auf **OK**.
4. Blättern Sie durch die verfügbaren Einstellungen (**NIEDRIG**, **MITTEL** und **HOCH**), um die gewünschte Helligkeitsstufe einzustellen und drücken Sie anschließend auf **OK**.

Wechseln des Riemens (nur AMT)

Der AMT verwendet zur Erzeugung von Bewegung Riemen. Diese Riemen nutzen sich mit der Zeit ab und müssen ausgetauscht werden.

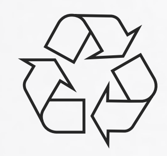
Wenn der Riemenschrittzähler 90 Millionen erreicht, erscheint die Anzeige **RIEMEN BALD WECHSELN** auf dem Begrüßungsbildschirm. Während diese Anzeige erscheint, kann der AMT normal betrieben werden.

Wichtig: *Wenn diese Anzeige auf Ihrem AMT erscheint, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst von Precor.*

Wenn der Riemenschrittzähler 100 Millionen erreicht (und der Riemen nicht gewechselt wurde), wird auf dem Begrüßungsbildschirm durchgehend die Meldung **WECHSEL DER RIEMEN IST ERFORDERLICH** angezeigt. Die Eingabetasten funktionieren nicht und der Benutzer kann keine Werte eingeben und kein Training beginnen, bevor die Riemen gewechselt wurden. Wenden Sie sich an den Kundendienst von Precor, um einen Riemenwechsel zu planen.

Hinweis:





Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P10 OM 302291-543 rev C, de
April 2015

Montage und Instandhaltung der Adaptive Motion Trainer® der AMT 800-Serie



Montage und Instandhaltung der Adaptive Motion Trainer® der AMT 800-Serie



Editions-Information

MONTAGE UND INSTANDHALTUNG DER ADAPTIVE MOTION TRAINER DER AMT 800-SERIE

P/N 301704-543 rev G

Markenrechtliche Hinweise

Precor, AMT, EFX und Preva sind eingetragene Warenzeichen von Precor Incorporated. Andere Namen in diesem Dokument können Warenzeichen oder eingetragene Handelsmarken ihrer entsprechenden Eigentümer sein.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Wichtig: *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.*

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

Hinweis: Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARN-HINWEIS **Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.**

Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen.

Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen, besonders wenn sie einen hohen Blutdruck, hohen Cholesterolspiegel oder Herzkrankheiten haben; eine familiäre Vorgeschichte mit den oben genannten Leiden haben; über 45 Jahre alt sind; rauchen; fettleibig sind; im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben; wenn sie Medikamente zu sich nehmen.
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.
- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.

- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.
- Für Laufbänder: Die Tipp- und Surf-Funktionen dürfen nur bei Laufgeschwindigkeiten verwendet werden, die einen **langsamen und gemächlichen Gang nicht überschreiten**. Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Für AMT und EFX: Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.
- **ABSTÄNDE –** Die unten genannten Empfehlungen für Mindestabstände basieren auf einer Kombination der freiwilligen ASTM-Standards (U.S.A.) und den EN-Regelungen (Europa) vom 1. Oktober 2012 für Zugang, Umgehung und Notabstieg:
  - **Laufbänder –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf beiden Seiten des Laufbands und 2 m (78 in) hinter dem Gerät.
  - **Andere Cardio-Geräte –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,5 m (19,7 in) hinter oder vor dem Gerät.

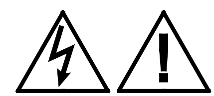
  Für Trainierende in den USA gilt: **Die Anforderungen des Americans with Disabilities Act (ADA – Amerikaner-mit-Körperbehinderungen-Gesetz), US Code 28 CFR sollte auch beachtet werden** (*siehe Abschnitt 305*).

Die ASTM-Normen sind freiwillig und entsprechen womöglich nicht dem aktuellen Industriestandard. Der tatsächliche Platz für den Zugang, das Umgehen und den Notabstieg liegt in der Verantwortung der Fitnesseinrichtung. Die Einrichtung sollte die Gesamtabstandsanforderungen für das Training an jedem Gerät, die freiwilligen und Industriestandards sowie alle regionalen, staatlichen und nationalen Vorschriften beachten. Normen und Vorschriften können jederzeit geändert werden.

Wichtig: *Diese Abstandsempfehlungen sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*

- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.
- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenztrends vorgesehen.

- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 180 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.



VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Informieren von Benutzern

Nehmen Sie sich Zeit, Benutzer über die wichtigen Sicherheitsanweisungen des *Benutzerhandbuchs* sowie dem *Handbuch für den Produkteigentümer* zu unterrichten. Erklären Sie Benutzern Ihres Fitnessclubs bzw. Studios, dass folgende Vorsichtsmaßnahmen zu beachten sind:

- Beim Einnehmen der Startposition auf dem Gerät an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.
- Stets der Konsole zugewandt bleiben.
- Beim Bedienen der Tasten auf der Konsole immer mit einer Hand an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul

Dieses Gerät kann, wenn es mit einem wie in diesem Dokument beschriebenen Bedienpult ausgestattet ist, ein Modul für die Funkfrequenzidentifikation (RFID) enthalten. Das RFID-Modul wurde für den Betrieb bei Temperaturen von -20°C bis 85°C (-4°F bis 185°F) zertifiziert.

Hochfrequenzströrung (RFI - RFID)

Das RFID-Modul erfüllt folgende nationale Normen, die die zulässigen Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 1999/5/EC über Funkanlagen und TKEE
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

P80 Konsole:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Sicherheit von Audio-, Video- und ähnlichen elektronischen Geräten)

Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

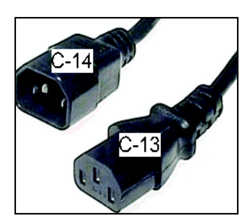


Abbildung 1: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website **www.precor.com**.

Anfordern einer aktualisierten Dokumentation

Aktuelle Dokumentationen für Precor-Produkte erhalten Sie auf **www.precor.com/productmanuals**. Sie sollten von Zeit zu Zeit nachsehen, ob aktualisierte Informationen vorhanden sind.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Montage des AMT

Wichtig: *Die Anweisungen für die folgenden Verfahrensabläufe werden aus dem Blickwinkel einer Person beschrieben, die* ***direkt vor dem Gerät steht*** *(d. h. von einer Person, die das Gerät benutzt, aus gesehen auf der gegenüberliegenden Seite des Bedienpults). Möglicherweise stimmen die vorliegenden Beschreibungen nicht immer mit allen Namen auf der Teileliste überein, da diese Teile mit Bezug auf die Geräterückseite bezeichnet wurden.*

Den AMT für die Montage vorbereiten:

- Öffnen Sie die Verpackung und montieren Sie die Komponenten in der in dieser Anweisung genannten Reihenfolge.
- Bauen Sie das Gerät auf einer harten, ebenen Fläche an dem für den Gebrauch bestimmten Ort zusammen und benutzen Sie es dort.

  Wichtig: *Beim Heben oder Bewegen des Geräts nicht an den Kunststoffteilen festhalten. Diese Kunststoffteile sind nicht-strukturelle Abdeckungen, die dem Gewicht des Geräts nicht standhalten.*
- Sorgen Sie um das Gerät herum für ausreichenden Platz.
- Bauen Sie das Gerät gemäß den Anweisungen dieses Handbuchs zusammen, um zu gewährleisten, dass der Garantieanspruch erhalten bleibt.

  Wichtig: *Bei der Installation verursachte Beschädigungen sind von der beschränkten Garantie von Precor nicht gedeckt.*
- Sämtliches Befestigungsmaterial anbringen und teilweise festziehen. Befestigungsmaterial erst dann festziehen, wenn in der Anleitung dazu aufgefordert wird.

WARNHINWEIS

Für die Montage dieses Geräts ist Mithilfe erforderlich. *Versuchen Sie nicht, das Gerät alleine zusammenzubauen.*

Bausatz (nicht skalierbar)

Der mit diesem Gerät mitgelieferte Bausatz enthält das Befestigungsmaterial und andere Hardware-Komponenten (siehe Tabelle unten). Achten Sie darauf, bevor Sie mit der Montage beginnen, dass der Bausatz vollständig ist. Setzen Sie sich mit dem Precor-Kundendienst in Verbindung, wenn etwas fehlt.

Befestigungselemente		Menge
	Nylon-Sicherungsmuttern (5⁄16-Zoll)	6
	Sechskantschrauben (5⁄16-Zoll x 1-Zoll)	4
	Sechskantschrauben (5⁄16-Zoll x 3½-Zoll)	6
	Hülsenschraube (5⁄16-Zoll)	2
	Unterlegscheiben (5⁄16-Zoll)	6
	Selbstschneidende Schraube (#10 x 1¼)	6
	Senkkopfschrauben (¼-Zoll x ⅝-Zoll)	5
	Abschlusskappen	2
	Kabelkanal (optional)	1

Benötigtes Werkzeug

- Nr. 2 Kreuzschlitzschraubendreher
- Gummihammer
- Steckschlüsselgarnitur nach SAE-Norm
- Drahtzange
- Zwei Nr. 1 Kreuzschlitzschraubendreher
- Drehmomentschlüssel (kalibriert in Zoll/Pfund und mit ³⁄₁₆-Zoll-Inbusschlüsselbit)

Auspacken des AMT

GEFAHR **Versuchen Sie nicht, das Gerät an die Stromversorgung anzuschließen, bevor das Montageverfahren vollständig abgeschlossen und die Konsole ordnungsgemäß installiert ist.**

VORSICHT: Steigen Sie erst auf den AMT, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

Befolgen Sie diese Schritte, um die AMT-Basiseinheit aus ihrem Versandpaket zu entfernen.

So packen Sie den AMT aus:

1. Entfernen Sie den rückwärtigen Standfuß und legen Sie ihn beiseite.
2. Entfernen und entsorgen Sie das Befestigungselement, mit dem die Rückseite der Mittelstütze an der Versandpalette befestigt ist.
3. Entfernen und entsorgen Sie die Schrauben und Muttern, mit denen die Holzstützen an den Seitenarmen des AMT befestigt sind.
4. Entfernen Sie die Befestigungselemente, mit denen die Holzstützen an der Versandpalette befestigt sind, und entsorgen Sie die Stützen und die Befestigungselemente.

   Wichtig: *Üben Sie im folgenden Schritt keine Kraft auf den Schaumstoffblock aus, der sich um die Mittelstütze befindet. Sollten Sie dies nicht beachten, könnte die Plastikabdeckung an der Mittelstütze beschädigt werden. Schieben Sie den Schaumstoffblock stattdessen nach hinten, bis Sie ihn von der Plastikabdeckung entfernt haben, und heben Sie ihn beiseite.*
5. Schneiden Sie die Kabelbinder aus Kunststoff durch und entfernen Sie sie. Entfernen Sie auch die Blisterfolie und die Schaumstoffblöcke, mit denen die nicht montierten Teile im Versandpaket befestigt sind.

Anbringen der Seitenarmstützen

Für den nächsten Arbeitsschritt benötigen Sie die folgenden Bauteile:

- Zwei Seitenarmstützen
- Zwei innere Seitenarmabdeckungen
- Zwei äußere Seitenarmabdeckungen
- Sechs Nr. 10 x 1¼-Zoll-Schneidschrauben
- Sechs 5⁄16-Zoll x 3½-Zoll-Sechskantschraubbolzen
- Sechs 5⁄16-Zoll-Nylonfeststellmuttern
- Sechs 5⁄16-Zoll-Unterlegscheiben
- Vier 5⁄16-Zoll x 1-Zoll-Sechskantmaschinenschrauben

Wichtig: *Bei der Lieferung befinden sich in je einem Ende der Seitenarmstützen Schaumstoffblöcke. Durch diese Blöcke soll verhindert werden, dass Befestigungselemente in die Stützen fallen. Entfernen Sie die Schaumstoffblöcke nicht und drücken Sie sie nicht in die Stützen hinein.*

So bringen Sie die Seitenarmstützen an:

1. Platzieren Sie das obere Ende der rechten Stütze am rechten Seitenarm.
2. Stecken Sie zwei 5⁄16-Zoll x 1-Zoll-Sechskantmaschinenschrauben (mit aufgesetzten Unterlegscheiben) in die beiden Löcher unter der Halteklammer der Seitenarmstütze und ziehen Sie etwas an.

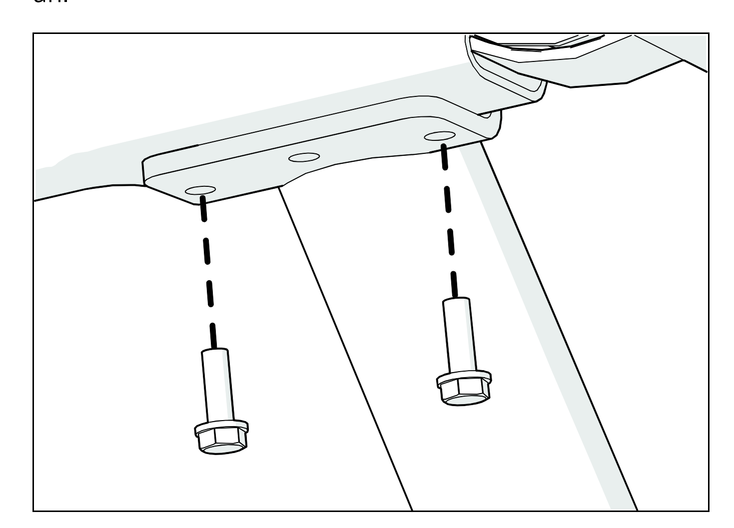


Abbildung 2: Maschinenschraubenverbindung zum Installieren der Seitenarmstützen

3. Schieben Sie eine 5⁄16-Zoll-Unterlegscheibe und eine 5⁄16-Zoll-Muffe über einen der 5⁄16-Zoll x 3½-Zoll-Sechskantschraubbolzen.

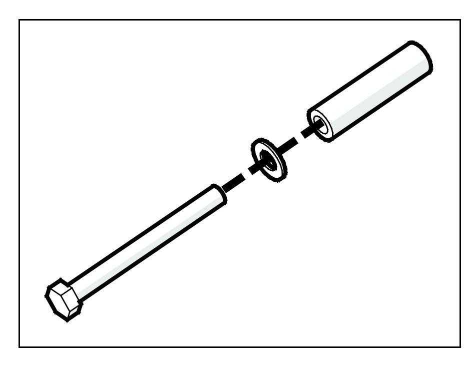


Abbildung 3: Anbringen der Muffe und Unterlegscheibe

4. Stecken Sie den 5⁄16-Zoll x 3½-Zoll-Sechskantbolzen mit der Unterlegscheibe und der Muffe in das Schraubenloch an der Innenseite des rechten Seitenarms. Setzen Sie am Ende des Bolzens eine 5⁄16-Zoll-Nylonfeststellmutter auf und ziehen Sie sie etwas an.

   Wichtig: *Stellen Sie sicher, dass Sie den Bolzen wie in der folgenden Abbildung dargestellt in die Innenseite des Seitenarms stecken und die Mutter an der Außenseite anbringen. Wenn der Bolzen in die andere Richtung eingesteckt wird, passen die Seitenarmabdeckungen nicht. Befestigungsmaterial erst dann festziehen, wenn in der Anleitung dazu aufgefordert wird.*

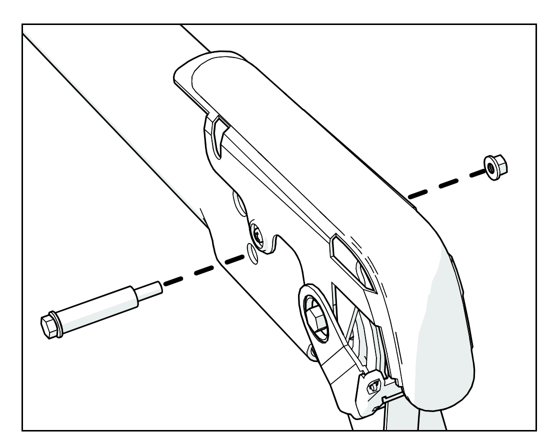


Abbildung 4: Bolzen- und Muffenverbindung zum Installieren der Seitenarmstütze

5. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4, um die linke Seitenarmstütze am linken Seitenarm anzubringen.

6. Platzieren Sie die Flansche der beiden Unterarmstützen an den Schraubenlöchern der Mittelstütze. Stecken Sie einen Schraubendreher durch die mittleren Löcher in beiden Flanschen und die Mittelstütze, damit die Schraubenlöcher ausgerichtet bleiben.

   Hinweis: Verwenden Sie für diesen Schritt schmale Schraubendreher wie einen Nr. 1 Kreuzschlitzschraubendreher. Verwenden Sie sie bei Bedarf, um die Seitenarmstützen an der Mittelstütze auszurichten.

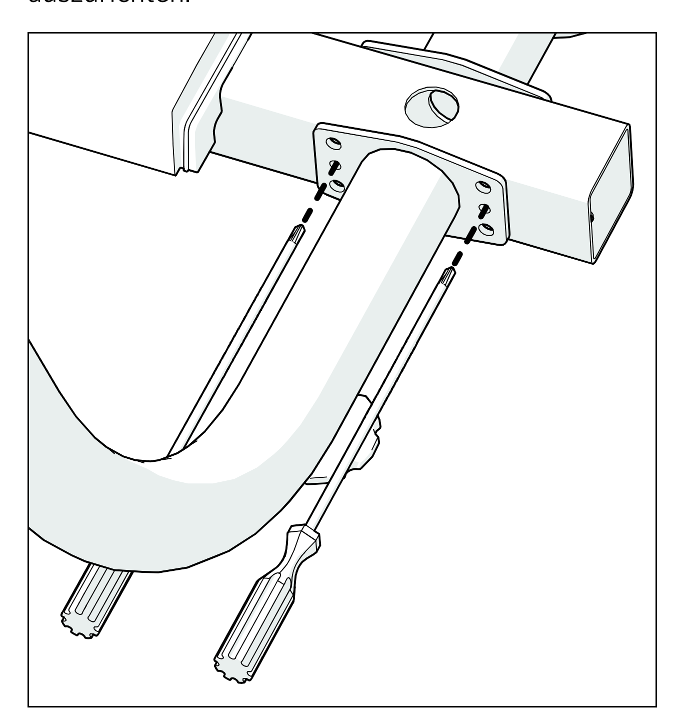


Abbildung 5: Ausrichtung der unteren Seitenarmstützen

7. Schieben Sie eine 5⁄16-Zoll-Unterlegscheibe über jede der vier 5⁄16-Zoll x 3½-Zoll-Sechskantschraubbolzen.

8. Stecken Sie die vier ⁵⁄₁₆-Zoll x 3½-Zoll-Sechskantschraubbolzen auf der den Schraubendrehergriffen gegenüberliegenden Seite der Mittelstütze ein. Setzen Sie eine ⁵⁄₁₆-Zoll-Nylonfeststellmutter auf jeden Schraubbolzen auf. Ziehen Sie die Befestigungselemente etwas an und entfernen Sie dann die Schraubendreher.

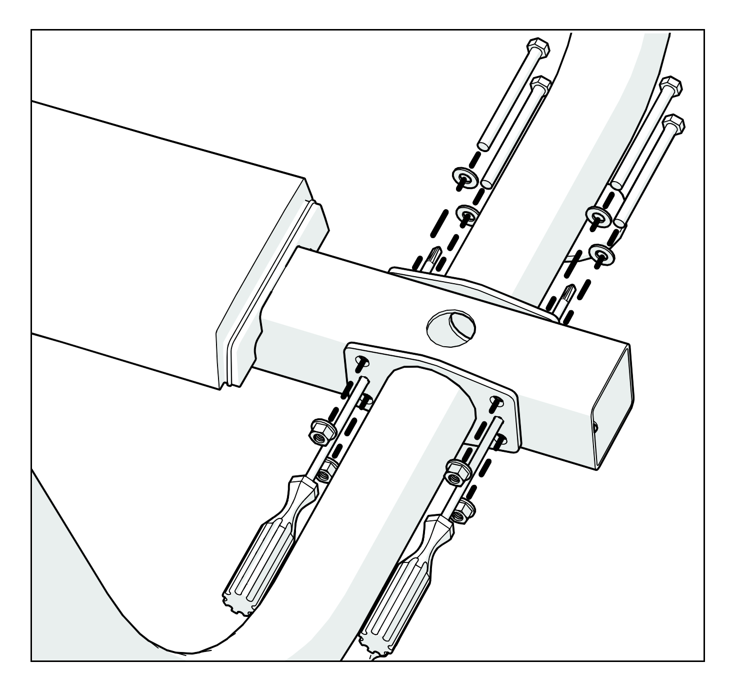


Abbildung 6: Anbringung der unteren Seitenarme

9. Richten Sie die Seitenarmstützen bei Bedarf aus und ziehen Sie dann alle Befestigungselemente mit einem Drehmomentschlüssel und einem Drehmoment von 18 Nm an.
10. Verlängern Sie die verstellbaren Füße an den Seitenarmstützen, bis sie den Boden berühren, und entfernen Sie dann den Abstandshalter unter dem hinteren Ende des AMT.

    Hinweis: Verwenden Sie bei Bedarf einen ⁹⁄₁₆-Zoll-Maulschlüssel, um die Sicherungsverschlussmuttern an den verstellbaren Füßen zu lockern.

11. Entfernen Sie die beiden #10 x ¾-Zoll-Kreuzschlitzschrauben, die die obere hintere Kante des inneren Plastikteils bis zum Ende des rechten Seitenarms sichern.

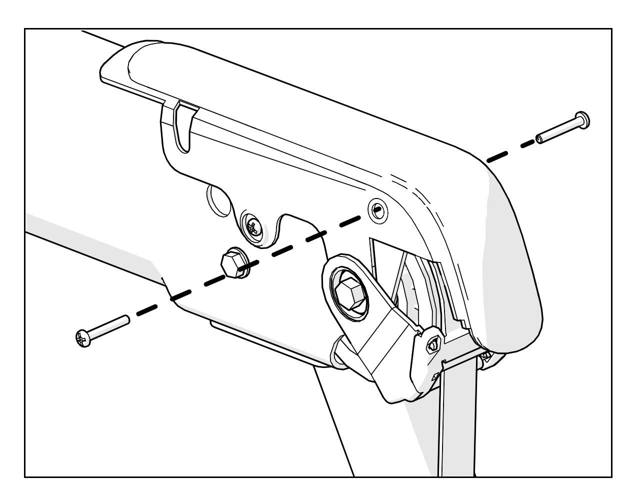


Abbildung 7: Entfernen der Schrauben aus dem inneren Plastikteil

12. Bringen Sie die rechten inneren und äußeren Seitenarmabdeckungen an den rechten Seitenarm an. Stecken Sie die drei #10 x 1¼-Zoll-Schneidschrauben und die beiden #10 x ¾-Zoll-Schrauben, die Sie im vorherigen Schritt entfernt haben, ein und ziehen Sie sie mit einem Nr.2 Kreuzschlitzschraubendreher vollständig an.

    Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben mit einem Drehmoment zwischen 0,9 bis 1,35 Nm an. Ziehen Sie die schrauben alternativ so weit an, bis die zwei Seitenarmabdeckungen sich vollständig berühren, und ziehen Sie die Schrauben dann eine weitere Vierteldrehung an.

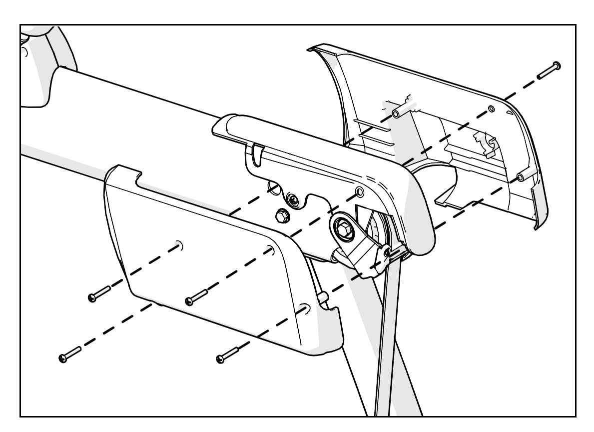


Abbildung 8: Installation der Seitenarmabdeckungen

13. Wiederholen Sie die beiden letzten Schritte für den linken Seitenarm.

Wenn die Seitenarmstützen befestigt sind, schieben Sie den AMT von der Versandpalette an den Standort, an dem Sie ihn verwenden möchten.

ACHTUNG: Heben Sie den AMT nicht alleine von der Versandpalette! Legen Sie kein Gewicht auf die Seitenarme des AMT, und üben Sie keine Kraft auf diese aus, bis die Seitenarmstützen angebracht sind. Positionieren Sie die Handgriffe erst, wenn Sie in der Anleitung dazu aufgefordert werden, um ein unnötiges Bewegen der Fußplatten zu vermeiden.

So schieben Sie den AMT von der Palette an seinen vorgesehenen Standort:

1. Entfernen und entsorgen Sie die beiden Befestigungselemente, mit denen das vordere Rahmenrohr des AMT wie in der folgenden Abbildung dargestellt an der Versandpalette befestigt ist.

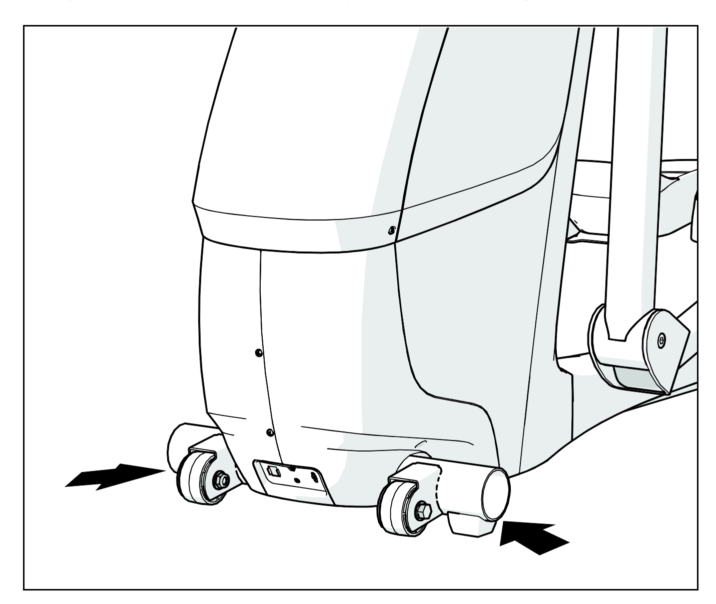


Abbildung 9: Positionen der vorderen Palettenanker

2. Heben Sie das hintere Ende der Mittelstütze an und rollen Sie den AMT nach vorn, während die zweite Person das vordere Ende stabilisiert und ihn von der Versandpalette auf den Fußboden lenkt.
3. Schieben Sie den AMT an seinen vorgesehenen Standort.
4. Setzen Sie die Abschlusskappen auf das vordere Rahmenrohr. Verwenden Sie ggf. zum Einklopfen einen Gummihammer.

Abdeckungen entfernen

Wenn die vorderen und seitlichen Abdeckungen entfernt wurden, haben Sie genügend Platz zum Einziehen der Konsolenkabel.

Hinweis: Wenn Sie eine P10-oder P30-Konsole ohne ein Personal Viewing System (PVS) oder andere Zubehöraufsätze installieren, müssen Sie die Abdeckungen nicht entfernen. Fahren Sie mit dem nächsten Abschnitt des Handbuchs fort.

Wichtig: *Bevor Sie mit dem nächsten Schritt fortfahren, entfernen Sie Bänder oder andere Materialien, die die Seitenarme fixieren, bevor die Stützen montiert werden. Legen Sie alle Abdeckungen und Befestigungselemente, die Sie in diesem Verfahrensablauf entfernen, zur späteren Verwendung beiseite.*

So entfernen Sie die Abdeckungen:

1. Heben Sie die Feuchtigkeitsdichtung ab und entfernen Sie sie von der Mittelstütze.

   Hinweis: Das Feuchtigkeitssiegel weist einen Spalt auf. Dies dient zur benutzerfreundlichen Abhebung.

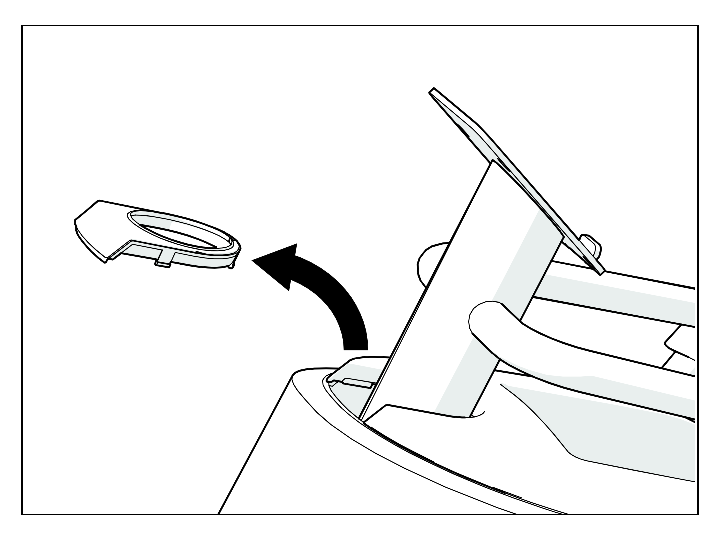


Abbildung 10: Entfernung der Feuchtigkeitsdichtung

2. Stecken Sie einen Finger durch die Öffnung der Feuchtigkeitsdichtung und an einer Seite unter die Vorderkante der oberen Abdeckung. Tippen Sie beim Hochdrücken der oberen Abdeckung mit dem Handballen leicht unter die Vorderkante der Abdeckung, um sie zu lösen. Wiederholen Sie diesen Schritt, um die andere Seite der oberen Abdeckung zu lösen.

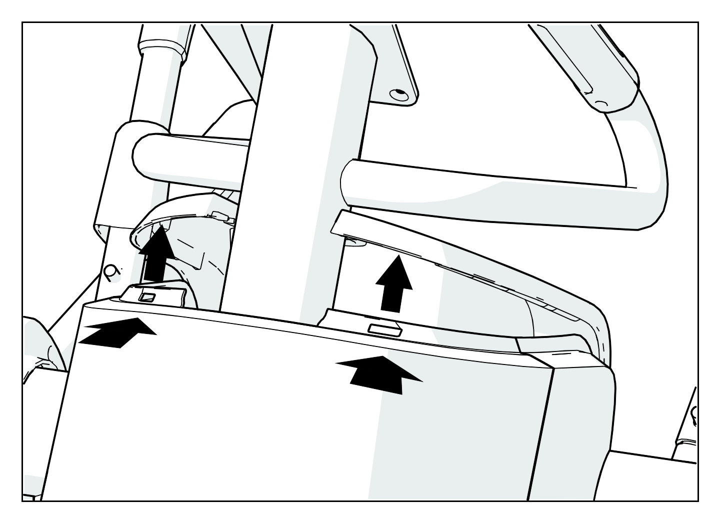


Abbildung 11: Entfernung der oberen Abdeckung

3. Während Sie die Vorderkante der oberen Abdeckung hochhalten, tippen Sie mit dem Handballen der anderen Hand leicht unter die hintere Kante der Abdeckung. Heben Sie die Abdeckung an und entfernen Sie sie.

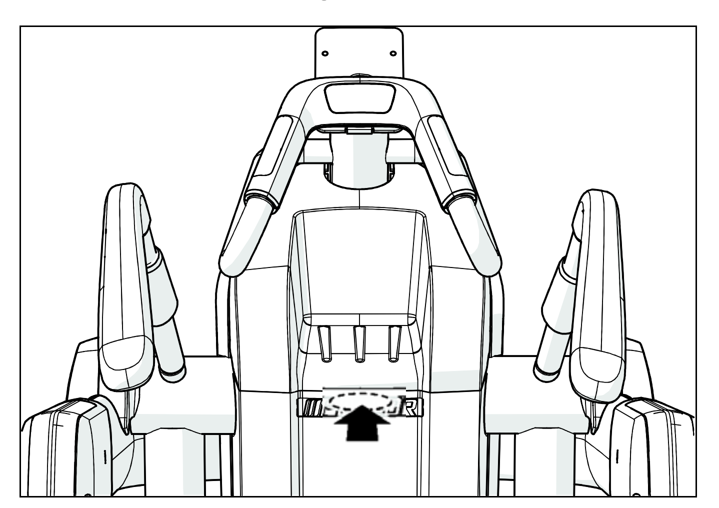


Abbildung 12: Lösen der Rückseite der oberen Abdeckung

4. Entfernen Sie die beiden #10 x ¾-Zoll-Schrauben an den Unterkanten der vorderen Abdeckung.

5. Drücken Sie die Seitenabdeckungen direkt hinter der Vorderkante und etwa 8½ Zoll vom Boden entfernt leicht hinein, während Sie die vordere Abdeckung nach vorne ziehen, um sie zu lösen.

   Hinweis: Jede Seitenabdeckung hat eine kleine dreieckige Markierung, die den Druckpunkt anzeigt.

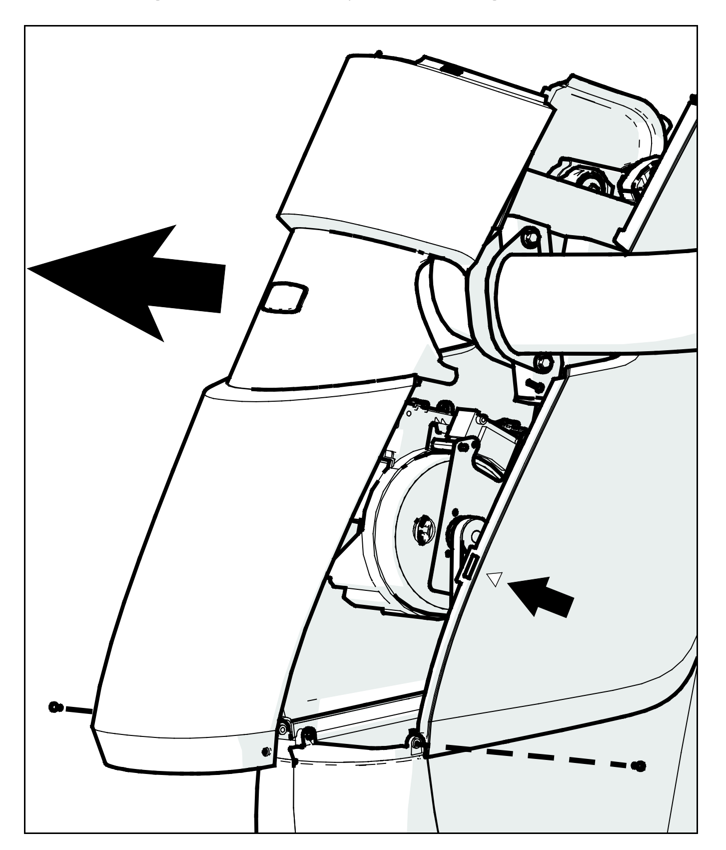


Abbildung 13: Entfernung der vorderen Abdeckung

6. Bewegen Sie die vordere Abdeckung nach vorn und leicht nach oben, um sie zu entfernen.

Einziehen der Konsolenkabel

Bevor Sie mit diesem Arbeitsschritt beginnen, stellen Sie sicher, dass Sie die folgenden Teile aus dem Konsolenpaket entnommen haben:

- Ethernet-Koppler (CAT 5) und -Kabel (nur bei Modellen mit P80-Konsolen)
- TV-Koppler und -Kabel (nur bei Modellen mit P80-Konsolen oder Personal Video Systems)
- Konsolennetzkabel (nur bei Modellen mit P80-Konsolen oder Personal Video Systems)

Wichtig: *Stellen Sie unbedingt sicher, dass Sie alle Kabel durch alle Kabelclips führen. Lassen Sie* ***keines*** *der Kabel in der Nähe von beweglichen Teilen hängen.*

So ziehen Sie die Konsolenkabel ein:

Wichtig: *Wenn Sie das Netz- und das TV-Kabel der Konsole im folgenden Schritt installieren, führen Sie zunächst das Konsolennetzkabel und dann das TV-Kabel durch die Öffnung. Führen Sie die verbleibenden Kabel entsprechend ihrer Steckverbindergröße hindurch.*

1. Führen Sie die Enden aller Kabel durch die Öffnung oben am Kabelkanal über der Buchsenplatte und schieben Sie die Kabel dann in die Führungen im Kanal.

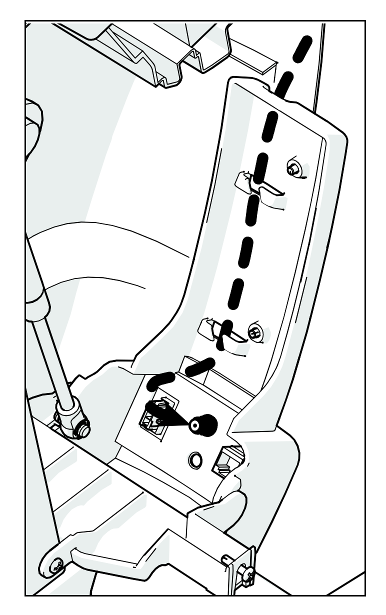


Abbildung 14: Kabelführung durch den unteren Kabelkanal

2. Entfernen Sie die Mutter vom äußeren Ende des TV-Kabelkopplers.
3. Stecken Sie die Steckverbinder wie in der folgenden Abbildung und Tabelle dargestellt in die Buchsenplatte an der unteren Vorderseite des AMT.

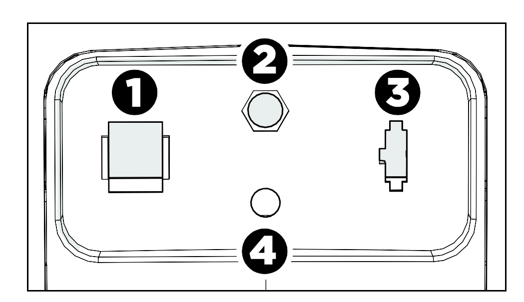


Abbildung 15: Anordnung der Buchsenplatte

Tabelle 1. AMT-Steckverbinderpositionen

Position	Steckverbinder
1	Ethernet-Koppler (nur P80-Konsole)
2	TV-Kabelkoppler (nur P80-Konsole)
3	Konsolennetzkabel (nur P80-Konsole)
4	Externer Netzstecker für Basiseinheit (optional)

Wichtig: *Überdrehen Sie den Stecker im folgenden Schritt nicht. Ziehen Sie ihn mit dem Finger an, bis er aufsitzt. Ziehen Sie ihn dann mit dem Schraubenschlüssel nur leicht an (0,9 bis 1Nm).*

4. Setzen Sie die Mutter auf, die Sie in Schritt 2 vom TV-Kabelkoppler entfernt haben, und ziehen Sie sie mithilfe eines 7⁄16"-Maulschlüssels leicht an.
5. Stecken Sie das Ethernet-Kabel in die Innenbuchse am Ethernet-Koppler.
6. Schließen Sie das TV-Kabel an das innere Ende des TV-Kabelkopplers an. Ziehen Sie den Steckverbinder mithilfe eines 7⁄16"-Maulschlüssels leicht an.

7. Führen Sie die Kabel durch die drei Clips neben dem vorderen Schwungrad, dann durch den obersten Kabelclip am Hauptrahmen und zuletzt die Mittelsäule hinauf.

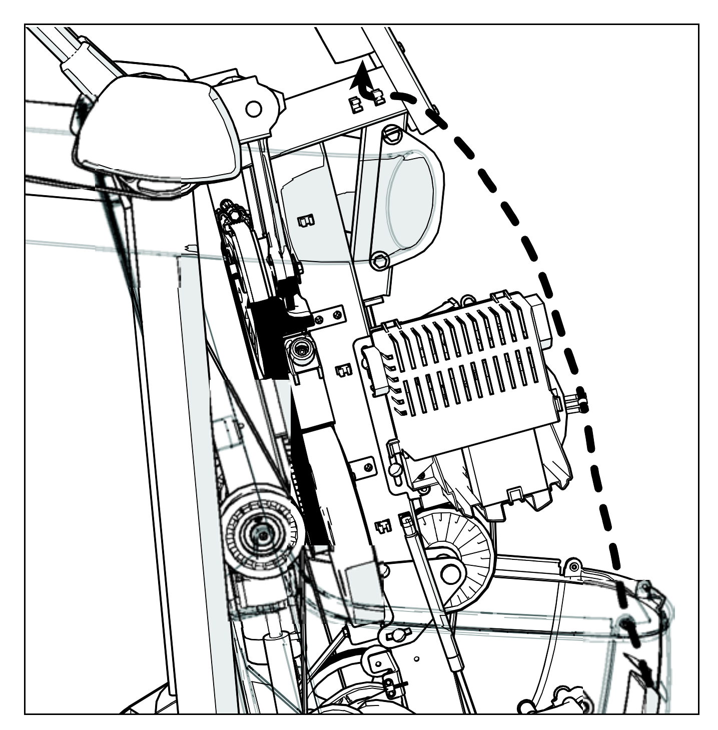


Abbildung 16: Kabelführung entlang des Rahmens zur Mittelsäule

8. Entfernen Sie den Kabelbinder vom Datenkabel der Basiseinheit und führen Sie dieses Kabel mit den anderen zusammen.
9. Führen Sie die Kabel durch die Mittelsäule nach oben und über die mittlere Öffnung in der Konsolenhalterung nach außen. Stellen Sie dabei sicher, dass das Kabel des Herzfrequenzsensors auch aus der Öffnung ragt.

   Wichtig: *Verstauen Sie überschüssige Kabellängen in der Mittelsäule. Lassen Sie* ***keine*** *Kabel lose im Gehäuse des AMT hängen.*

Kabel unter dem hinteren Sockel verlegen (optional)

Für Anlagen, in denen das AMT nicht auf den Kabelkanal gerichtet ist, wird ein Kabelkanal zur Bündelung der Kabel für das Ethernet, das Fernsehen und den Netzbetrieb mitgeliefert. Dieser verläuft unterhalb der Mitte des AMT und durch den hinteren Sockel. Die Kabel bleiben somit unversehrt.

Der Kabelkanal ist wie folgt zu nutzen:

1. Die Kabel sind zu glätten, sodass sie direkt unter der Mittelstütze des AMT verlaufen.
2. Positionieren Sie den Kabelkanal direkt hinter die Mittelstütze auf dem Boden.
3. Führen Sie die Kabel in den oberen Schlitz des Kabelkanals ein.

   Wichtig: *Die Abschnitte, die in den Kabelkanal eingeführt werden, sind weder zusammenzustecken noch zusammenzubinden. Führen Sie jedes Kabel einzeln ein.*
4. Senken Sie den hinteren Sockel über den hinteren Rahmenträger und die Seitenarmstützen (siehe folgende Abbildung).

   Hinweis: Wenn der Sockel positioniert ist, muss er sich flach auf dem Boden befinden und der Kabelkanal befindet sich vollständig innerhalb seiner Außenwände.

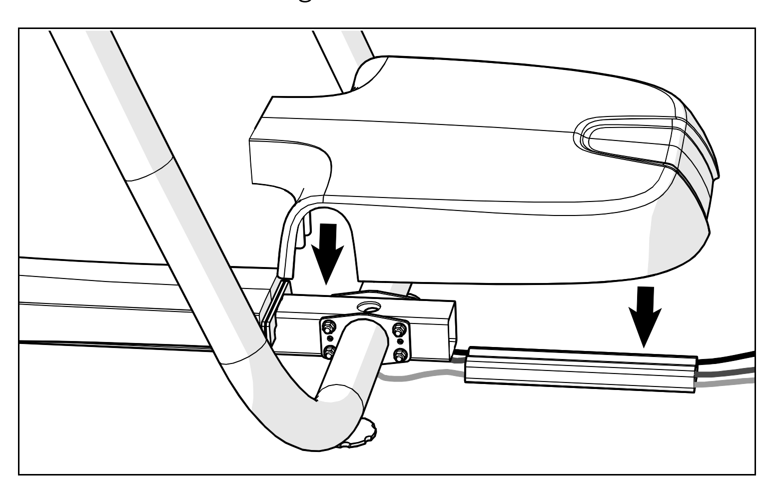


Abbildung 17: Positionieren des hinteren Sockels

Abdeckungen ersetzen

Bei diesem Arbeitsschritt benötigen Sie die zuvor entfernten Abdeckungen sowie die mit ihnen entfernten Befestigungselemente.

So wechseln Sie die Abdeckungen aus:

1. Führen Sie die Armöffnungen in der vorderen Abdeckung um die Arme des AMT und achten Sie dabei darauf, dass die Nasen an den Unterkanten beider Öffnungen sich innerhalb der beiden Seitenabdeckungen befinden. Führen Sie dann die vordere Abdeckung in Position, bis die Verriegelungen der Seitenabdeckungen einrasten.

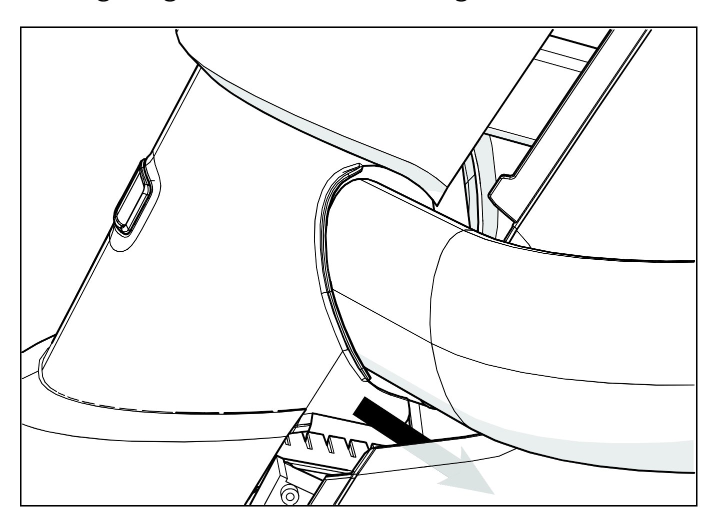


Abbildung 18: Positionierung der vorderen Abdeckung

2. Bringen Sie die beiden Nr. 10 x ¾-Zoll-Schrauben wieder an den Unterkanten der vorderen Abdeckung an. Die Schrauben vollständig festziehen.

   Wichtig: *Wenden Sie im folgenden Schritt beim Aufsetzen der Abdeckung nicht zu viel Kraft auf.*

3. Positionieren Sie die hintere Kante der oberen Abdeckung so, dass die Clips an der oberen und hinteren Abdeckung sicher einrasten.
4. Schieben Sie die vordere Kante der oberen Abdeckung leicht in Position. Verwenden Sie dazu bei Bedarf Ihren Handballen.

5. Wickeln Sie die Feuchtigkeitsdichtung unter den Griffen des Herzfrequenzsensors um die Mittelsäule und stecken Sie sie dann in die obere Abdeckung. Stellen Sie sicher, dass die Oberflächen und Kanten der Feuchtigkeitsdichtung an denen der oberen Abdeckung anliegen.

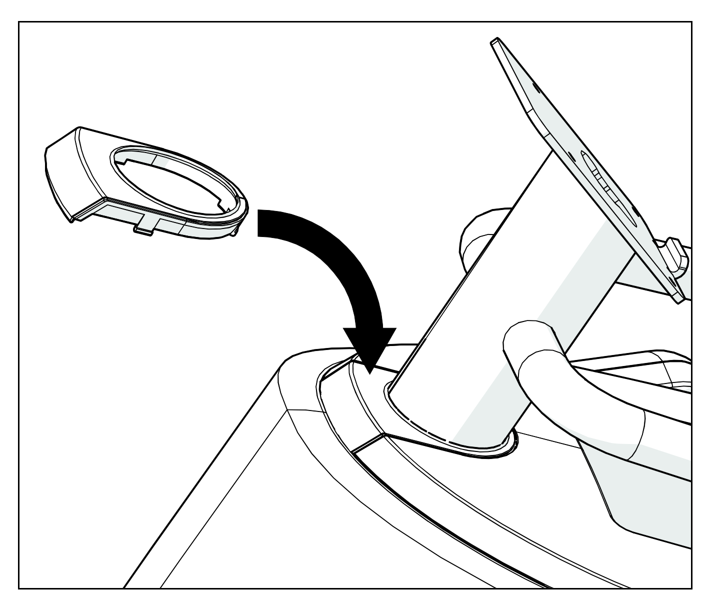


Abbildung 19: Positionierung der Feuchtigkeitsdichtung

Positionieren der Haltegriffe

Um Schäden beim Versand zu vermeiden, ist der AMT mit den Haltegriffen verkehrt herum gepackt. Zwei ⅜″ x 1¼″-Stellschrauben sind lose in die Schraubenlöcher jedes Haltegriffs gesteckt. Die Schalenschuhe, mit denen die Schraubenlöcher abgedeckt sind, befinden sich an den Haltegriffen direkt darüber.

So positionieren Sie die Handgriffe für die Nutzung:

1. Entfernen Sie die beiden Stellschrauben von einem Haltegriff.

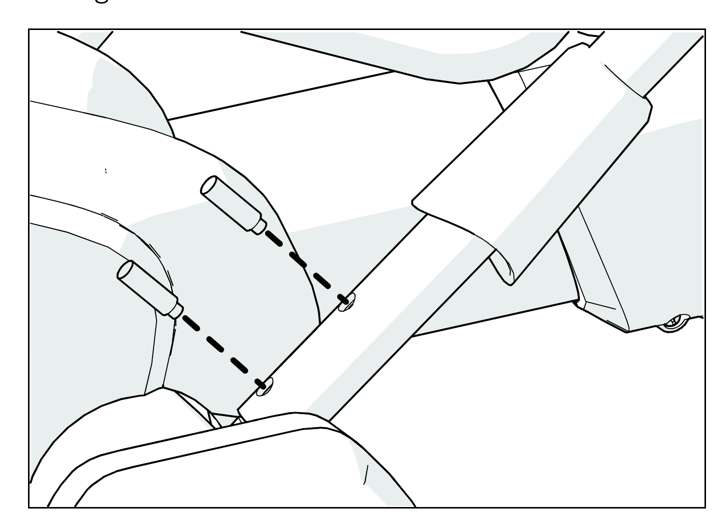


Abbildung 20: Entfernung der Haltegriffstellschrauben

2. Drehen Sie den Haltegriff genau eine halbe Umdrehung (180°).

   Hinweis: Der Haltegriff ist richtig positioniert, wenn er leicht nach außen zeigt. Die Schraubenlöcher im Haltegriff sollten auch an denen des AMT ausgerichtet sein.

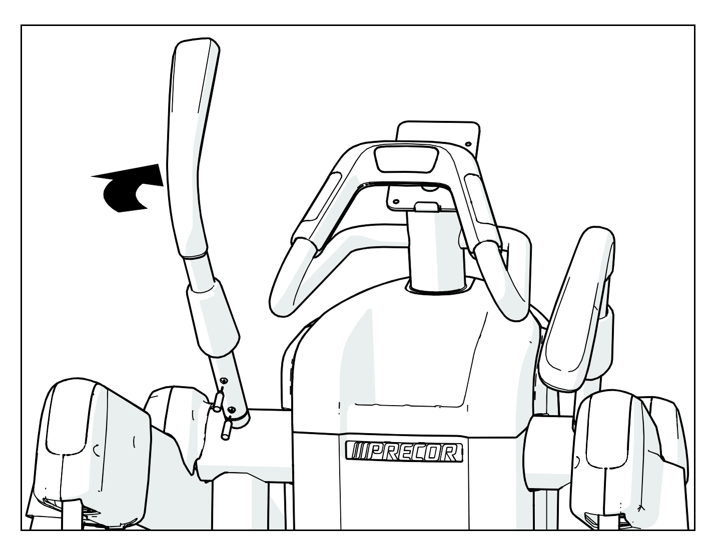


Abbildung 21: Schritte zur Haltegriffpositionierung

3. Setzen Sie die beiden Stellschrauben wieder ein. Lassen Sie die Schrauben teilweise angezogen, bis Sie beide Haltegriffe ausgerichtet haben.
4. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um den anderen Haltegriff zu positionieren.

5. Passen Sie die Positionen der beiden Haltegriffe so weit außen wie möglich an. Beide Haltegriffe sollten wie in der folgenden Abbildung dargestellt denselben Winkel zum Gehäuse des AMT aufweisen und leicht nach außen gewinkelt sein.

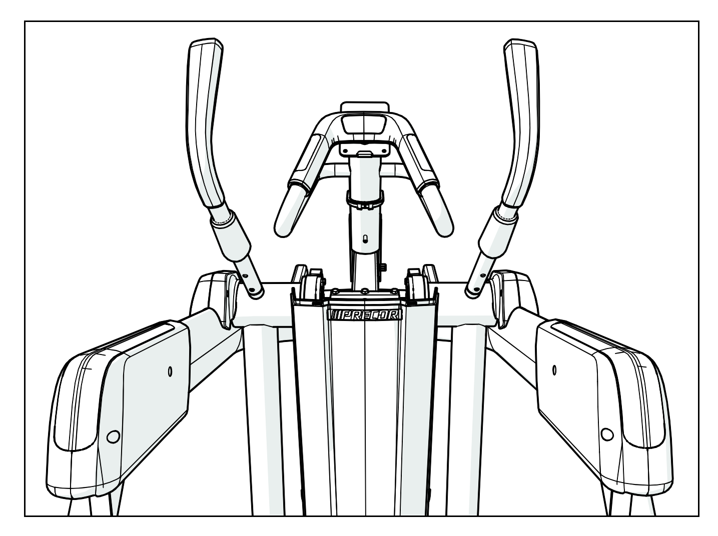


Abbildung 22: Ansicht der Haltegriffplatzierung

6. Drehen Sie einen der Schalenschuhe so, dass er an der Oberfläche darunter ausgerichtet ist, und drücken Sie den Schuh dann nach unten, bis er sicher einrastet. Wiederholen Sie diesen Schritt, um den anderen Schalenschuh zu positionieren.

Den AMT waagerecht ausrichten

Es ist wichtig, dass der AMT jedes Mal, wenn er bewegt wird, waagerecht ausgerichtet und stabilisiert wird.

ACHTUNG: Achten Sie darauf, dass die verstellbaren Füße Fußbodenkontakt haben, um zu verhindern, dass das Gerät wackelt. Achten Sie auch darauf, dass der Fußboden, auf dem die Einheit steht, eben ist. Extrem unebene Fußböden können auch durch Verstellen der Gerätefüße nicht ausgeglichen werden.

Den AMT waagerecht ausrichten:

1. Stellen Sie sich auf eine der Fußplatten, greifen Sie den gegenüberliegenden Haltegriff und schaukeln Sie den AMT leicht hin und her. Stellen Sie sich dafür zuerst auf die linke Fußplatte und greifen den rechten Haltegriff, anschließend wiederholen Sie diesen Arbeitsschritt für die rechte Fußplatte mit dem linken Haltegriff. Wenn das Gerät wackelt, bitten Sie eine zweite Person das Gerät etwas zur Seite zu kippen, während Sie die verstellbaren Füße ausfindig machen.

   Hinweis: Alternativ dazu können Sie das angewinkelte Ende einer 12″-Brechstange an der Unterseite des hinteren Rahmenrohrs platzieren und dann das gerade Ende der Brechstange auf den Boden drücken, um den hinteren Teil des AMT einige Zentimeter anzuheben.
2. Bewegen Sie die Sicherungsverschlussmuttern mit einem 9⁄16″-Maulschlüssel weg von den Seitenarmstützen in Richtung der verstellbaren Füße.

3. Die verstellbaren Füße nach Bedarf verstellen.

Wenn Sie…	*Dann drehen Sie die verstellbaren Füße…*
die Vorderseite des AMT anheben wollen	gegen den Uhrzeigersinn
die Vorderseite des AMT absenken wollen	im Uhrzeigersinn

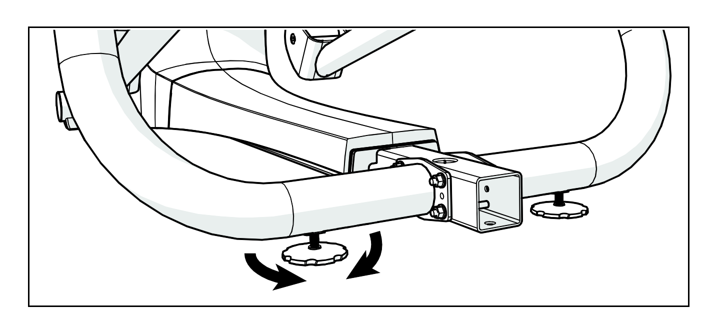


Abbildung 23: Lage der verstellbaren Füße

Wichtig: *Damit der rückwärtige Standfuß ordnungsgemäß angepasst ist, müssen die verstellbaren Füße auf mindestens 5 cm (2") unterhalb der Seitenarmstützen erhöht werden. Indem Sie die Füße wie weiter vorn in diesem Kapitel beschrieben erhöhen, bevor Sie den Abstandshalter entfernen, wird sichergestellt, dass sie richtig positioniert sind.*

4. Nach Einstellen der Füße das Gerät wieder auf den Boden absenken. Versuchen Sie noch einmal, das Gerät wie in Schritt 1 beschrieben hin und her zu schaukeln, um die neue Ausrichtung zu prüfen.
5. Bewegen Sie die Sicherungsverschlussmuttern mit einem 9⁄16"-Maulschlüssel nach oben, bis sie die Seitenarmstützen berühren. Ziehen Sie die Sicherungsverschlussmuttern vollständig fest.
6. Richten Sie den rückwärtigen Standfuß über dem hinteren Rahmenrohr und den Seitenarmabdeckungen aus und drücken Sie ihn dann leicht in Position.

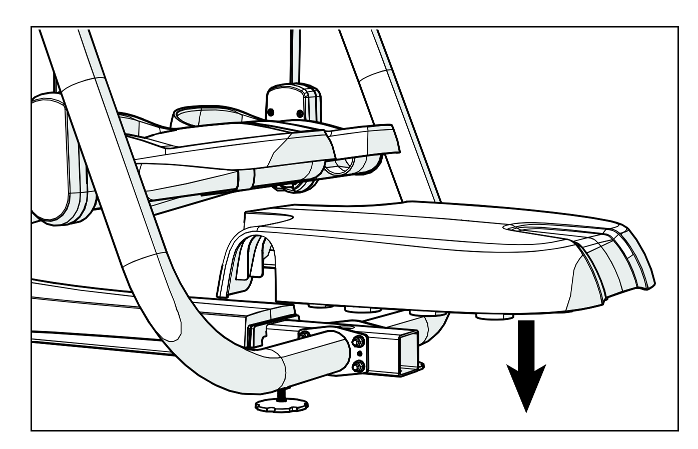


Abbildung 24: Anbringung des rückwärtigen Standfußes

Das Gerät einfahren

Die Geräte von Precor benötigen keine wirkliche Einfahrzeit. Allerdings können sich bewegliche Komponenten wie Riemen, Getriebe und Gleitlager während Lagerung oder Versand absenken. Das kann dazu führen, dass das Gerät beim ersten Mal etwas schwergängig ist oder Geräusche macht.

Nach ein bis zwei Tagen normaler Benutzung kehrt es normalerweise wieder zu einem reibungslosen Betrieb zurück. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung, wenn das nicht so sein sollte. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Kapitel 2

Die Konsole installieren

Um die Installation zu vereinfachen, verwenden alle Experience Series-Konsolen von Precor nach Möglichkeit dasselbe Montagezubehör und dieselben Anschlusspositionen. Der Installationsablauf ist für alle wie folgt:

- Einziehen des Konsolenkabelsatzes
- Kabel anschließen
- Die Installation abschließen (Festziehen der Befestigungsschrauben und Befestigen der Rückseitenabdeckung)

Die folgenden Abschnitte beschreiben die Durchführung dieser Arbeiten.

Einfädeln des Konsolenkabelsatzes (P80)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Konsolenkabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Heben Sie die Abdeckung mit den Fingernägeln hoch, um sie zu lösen, dann öffnen Sie die Abdeckung wie im Folgenden abgebildet.*

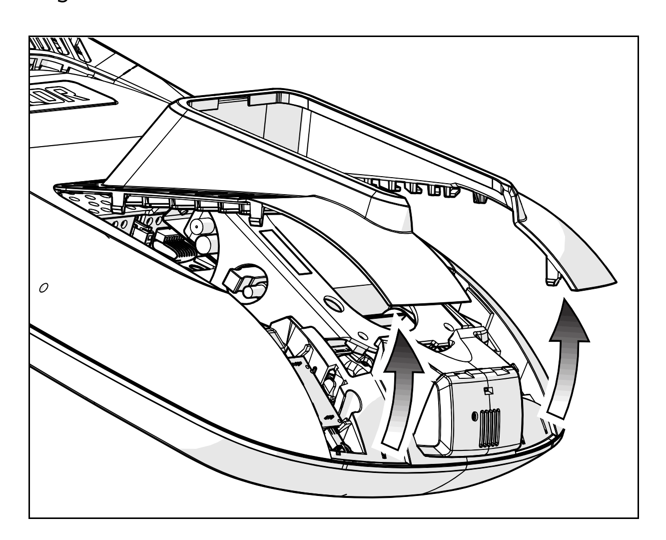


Abbildung 25: Entfernen der Abdeckung von der P80-Konsole

Einfädeln des Konsolenkabelsatzes:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.

3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

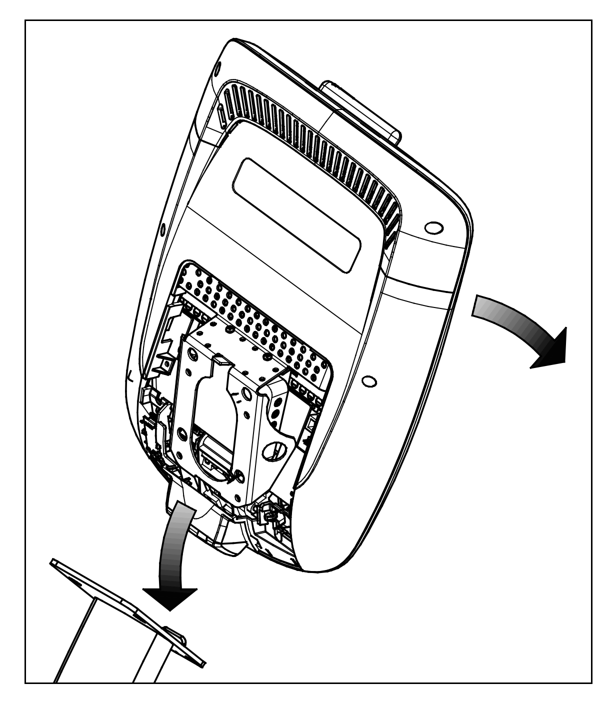


Abbildung 26: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.

Anschließen von Kabeln (P80)

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Konsolenkabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

Wichtig: *Alle Kabel müssen durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung geführt werden.*

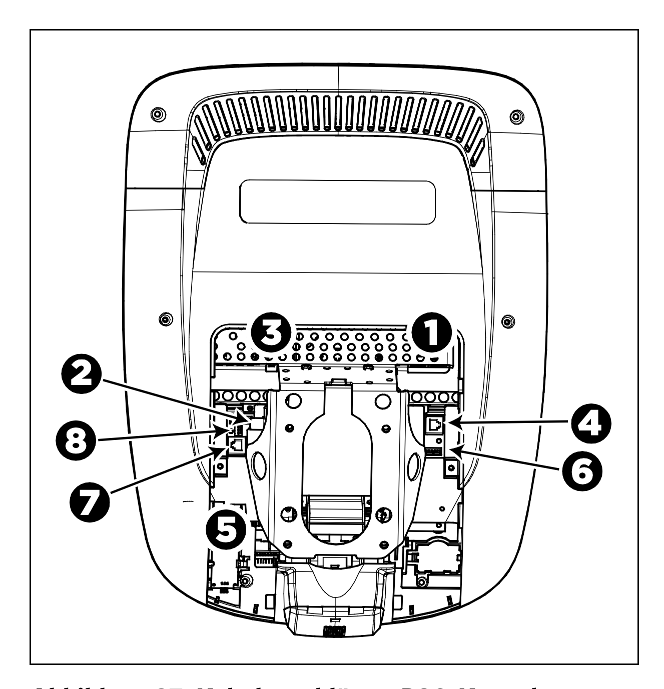


Abbildung 27: Kabelanschlüsse, P80-Konsole

Tabelle 2. Interne Kabelanschlüsse der P80-Konsole

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Ethernet (LAN)	Achtpolig modular, an rundem schwarzen Kabel	1
TV in	F-Koaxial	2
Netzkabel	Verzweigtes Netzkabel	3

Kabel	**Steckver-bindungstyp**	**Lage des Steckverbinders**
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	❹
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	❺
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	❻
CSAFE	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	❼
Automatischer Stopp-Sensor (nur Laufbänder)	Vertikale 4-polige Leiste, verpolungssicher	❽

Zur Vereinfachung der Installation und der Wartung sind die Kabel 1 bis 5 gemäß den folgenden Anweisungen zu verlegen und anzuschließen.

Hinweis: Einige Kabel wurden in den in diesem Abschnitt angezeigten Abbildungen aus Verständnisgründen nicht berücksichtigt.

Anschließen des Fernsehkabels

Der Fernsehempfänger der Konsole ist in der hinteren Abdeckung der Konsole montiert. Der Empfänger enthält einen kurzen Kabeladapter, mit dem Sie das Fernsehkabel an der Außenseite der hinteren Abdeckung anschließen können.

So schließen Sie das Fernsehkabel an:

1. Ziehen Sie das Kabel durch die untere rechte Ecke der hinteren Abdeckung heraus.
2. Führen Sie das Kabel gegen den Uhrzeigersinn um die Außenseite der hinteren Abdeckung.

   Wichtig: *Installieren Sie im folgenden Schritt das Kabel mit einem Drehmomentschlüssel, ohne dabei 0,9 Nm (8 lb-in) Drehmoment zu übersteigen. Wenn Sie keinen Drehmomentschlüssel zur Verfügung haben, installieren Sie das Kabel mit einem normalen Schraubenschlüssel und ziehen Sie es mit einer ¼-Drehung fest an. Sie können an der Innenmutter auch einen Schraubenschlüssel verwenden, um die Verschraubung festzuziehen.*

3. Befestigen Sie den Anschluss am Kabel an dem Anschluss am Empfängerkabel und ziehen Sie die beiden Anschlüsse mithilfe zweier 7⁄16-Zoll-Maulschlüssel gut fest. Positionieren Sie beide Anschlüsse über der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung.
4. Verwenden Sie Kabelbinder aus Kunststoff, um die Anschlüsse sicher an der Oberseite der hinteren Abdeckung zu befestigen. Führen Sie den Kabelbilder durch die zwei kleinen Löcher neben der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung, wickeln Sie sie anschließend um die Anschlüsse und ziehen Sie sie sicher fest. Schneiden Sie das überstehende Ende des Kabelbinders ab und entfernen Sie es.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung positioniert werden muss.

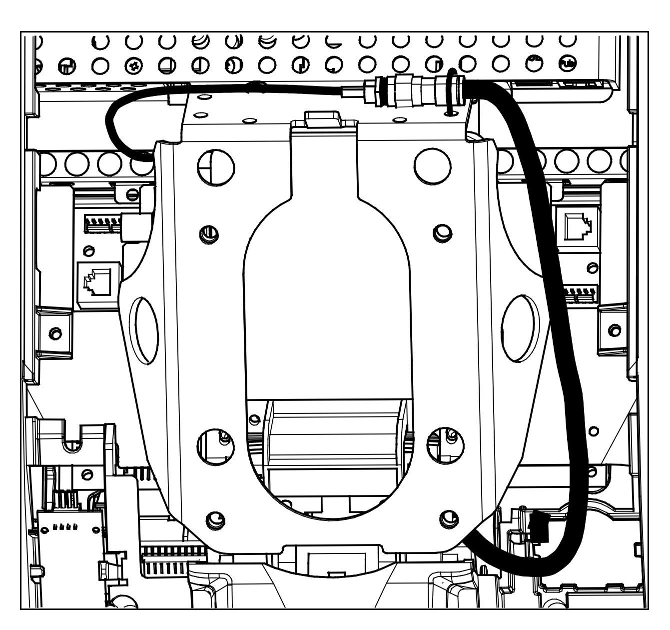


Abbildung 28: Anschließen des Fernsehkabels

Anschließen der Ethernet-und Basiseinheit-Datenkabel

Sowohl das Ethernet- als auch das Basiseinheit-Datenkabel werden durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung geführt und an die entsprechenden Modularsteckerbuchsen in der Konsole angeschlossen. Deshalb ist beim Anschluss dieser Kabel Vorsicht angebracht. Das schwarze Ethernet-Kabel wird an eine Buchse knapp unterhalb des perforierten Metallhalters ganz oben an der Öffnung in der Konsole angeschlossen. Das graue Datenkabel für die Verbindung mit der Basiseinheit wird an eine weiter unten befindliche Buchse näher an der hinteren Abdeckung angeschlossen.

In der folgenden Abbildung sind die richtigen Positionen für beide Kabel angezeigt.

VORSICHT: Wenn Sie das Basiseinheit-Datenkabel an die falsche Buchse anschließen, wird das Gerät nicht funktionieren.

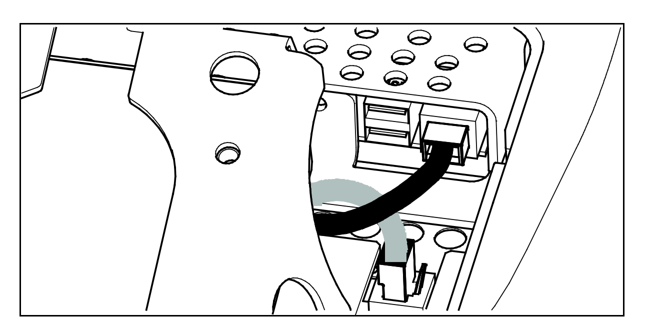


Abbildung 29: Anschließen der Ethernet-und Basiseinheit-Datenkabel

Anschließen des Herzfrequenzsensorkabels

Das Herzfrequenzsensorkabel wird durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung und anschließend herunter zu der kleinen Leiterplatte im unteren linken Teil der Konsole geführt. Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

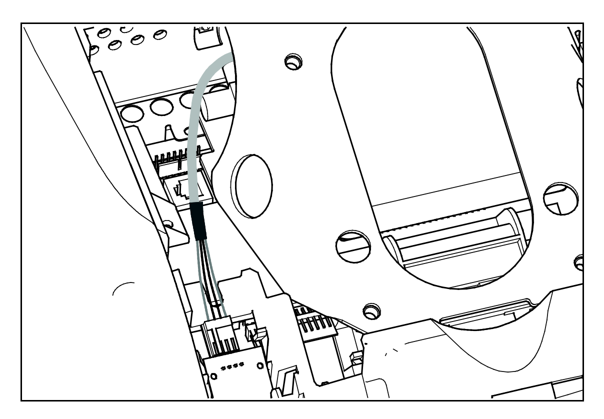


Abbildung 30: Anschließen des Herzfrequenzkabels

Anschließen des Netzkabels

Verlegen Sie das Kabel durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung. Verbinden Sie in der daneben liegenden Öffnung innerhalb der Stahlrahmenkonsole den Netzeingangsstecker des verzweigten Netzkabels mit dem Netzkabel.

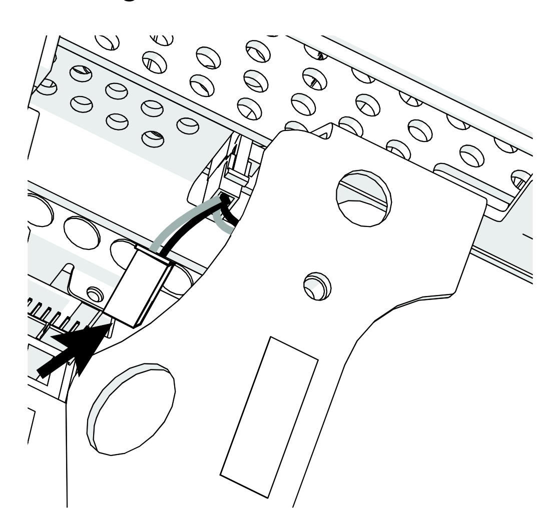


Abbildung 31: Anschließen des Netzabels

Abschließen der Installation der Konsole (P80)

Prüfen Sie nochmal genau die von Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Die Installation abschließen:

1. Verstauen Sie nicht benötigte Kabellänge im Halsrohr.
2. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
3. Stecken Sie die vier ⅝″-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32″-Inbusschlüssels etwas fest.
4. Richten Sie die beiden kleinen Nasen oben auf der Rückabdeckung mit den Schlitzen am oberen Ende der Öffnung in dem Konsolengehäuse aus. Die Nasen in die Schlitze stecken.
5. Die restlichen Nasen der Rückabdeckung in die dazugehörigen Schlitze des Konsolengehäuses stecken.
6. Leicht gegen die Kanten der Rückabdeckung drücken, damit sie einrastet.

Einfädeln des Konsolenkabelsatzes (P30 und P10)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Konsolenkabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Legen Sie die Abdeckung und ihre Befestigungselemente zur späteren Verwendung zur Seite.*

Einfädeln des Konsolenkabelsatzes:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.
3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

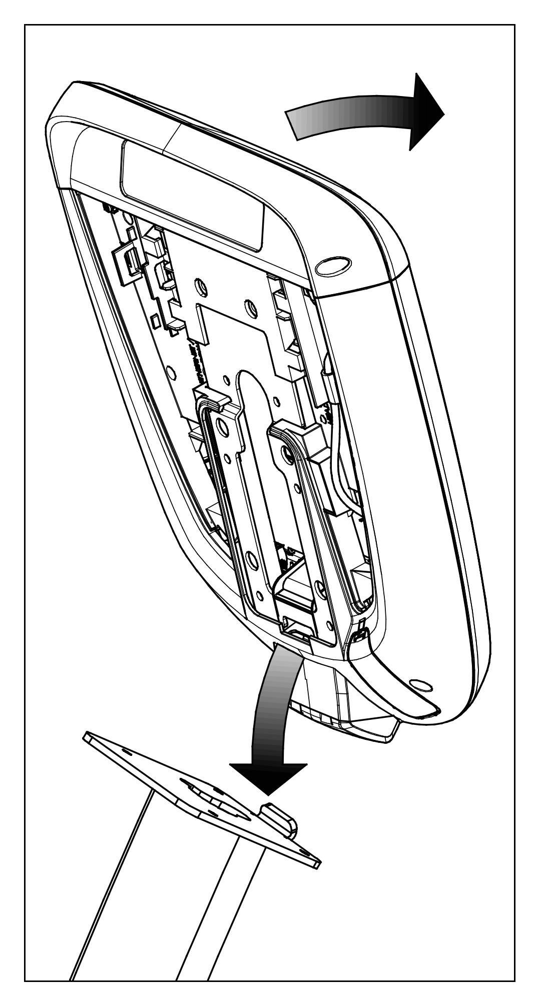


Abbildung 32: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.

Anschließen der Kabel (P30 und P10)

Wichtig: *Führen Sie alle Kabel wie in der folgenden Abbildung dargestellt durch die halbrunde Öffnung direkt über der Konsolenhalterung. Versuchen Sie* ***nicht****, Kabel durch andere Öffnungen oder das Stahlrohr über der Halterung zu führen.*

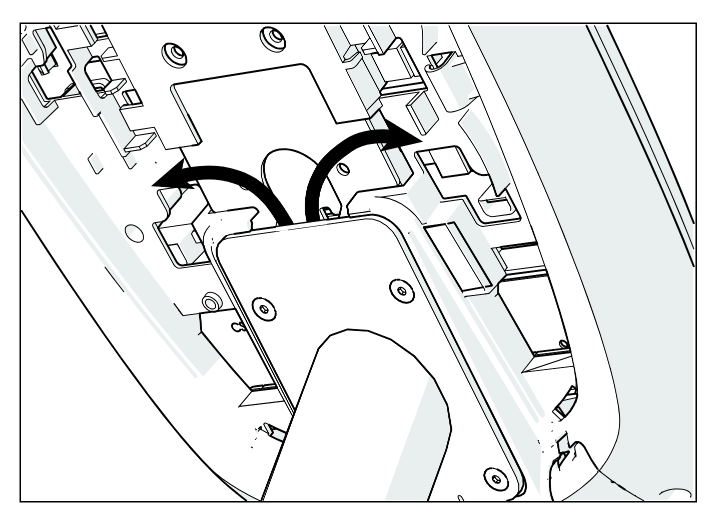


Abbildung 33: Kabelführung von der Halterung in die Konsole

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Konsolenkabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

Wichtig: *Alle Kabel müssen durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung geführt werden.*

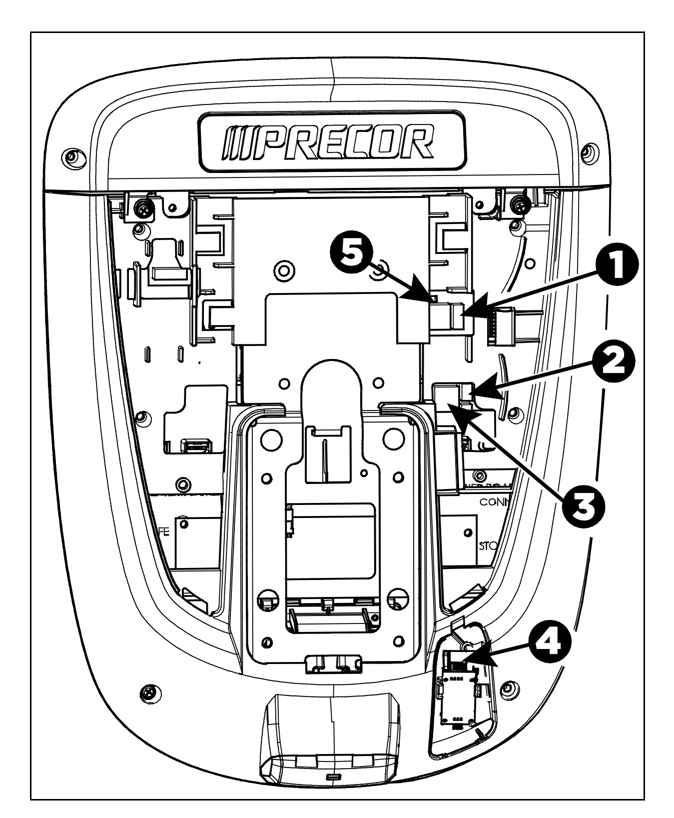


Abbildung 34: Kabelanschlüsse, P30- und P10-Konsolen

Tabelle 3. Interne Kabelanschlüsse bei P30- und P10-Konsolen

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	❶
Automatischer Stopp-Sensor (nur Laufbänder)	4-polige Kontaktleiste, codiert	❷

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	❸
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	❹
CSAFE	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	❺

Abschließen der Konsolenmontage (P30 und P10)

Prüfen Sie nochmal genau die von Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Die Installation abschließen:

1. Verstauen Sie nicht benötigte Kabellänge im Halsrohr.
2. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
3. Stecken Sie die vier ⅝″-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32″-Inbusschlüssels etwas fest.
4. Richten Sie die beiden kleinen Nasen Die Rückseite der Abdeckung ist mit den Schlitzen auf der Rückseite des Konsolengehäuses zusammenzustecken. Die entsprechenden Riegel sind in die Schlitze einzufügen.

5. Die vorher entfernten zwei 8–32 x ½-Zoll-Kreuzschlitzschrauben sind in die Löcher an der oberen Kante der hinteren Konsolenabdeckung einzufügen. Die Schrauben sind vollständig festzuziehen.

   Wichtig: *Achten Sie darauf, dass keine Kabel zwischen der hinteren Abdeckung und den PVS-Befestigungsschrauben eingeklemmt werden.*

6. Ziehen Sie die vier Befestigungsschrauben (die in Schritt 3 teilweise angezogen wurden) mit einem ⁵⁄₃₂-Zoll-Inbusschlüssel fest.

Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist

So überprüfen Sie, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist:

1. Beginnen Sie, auf dem Gerät zu trainieren.
2. Fassen Sie beide berührungsempfindliche Haltegriffe.

   Hinweis: Die Herzfrequenz wird innerhalb von zehn Sekunden gemessen. Während dieser Zeit blinkt das Herz auf der Anzeige. Sie müssen beide Metallkontakte an jedem Haltegriff stets berühren, um eine genaue Messung zu ermöglichen.
3. Schauen Sie auf die Herzfrequenzanzeige. Nach einigen Sekunden erscheint eine Zahl, die Ihre Herzfrequenz anzeigt.
4. Wenn in der Anzeige HERZFREQUENZ keine Zahl angezeigt wird, nehmen Sie die folgenden Überprüfungen vor:
   - Überprüfen Sie, ob die Kabelverbindung ordnungsgemäß zusammengesteckt ist.
   - Lassen Sie den Test von einer anderen Person noch einmal überprüfen. Obwohl die Herzfrequenzanzeige in der Regel äußerst genau ist, funktioniert sie bei einzelnen Personen möglicherweise nicht ordnungsgemäß.

   Hinweis: Wenn Sie eine drahtlose Herzfrequenzüberwachung verwenden, wiederholen Sie diesen Test mit einem Brustgurt oder einem drahtlosen Pulssimulator anstelle der berührungsempfindlichen Haltegriffe.

Kapitel 3

Wartung

Führen Sie die minimalen Instandhaltungsmaßnahmen in diesem Abschnitt in den auf der Wartungscheckliste angegebenen Abständen durch, um die ordnungsgemäße Funktion des Geräts zu erhalten. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Bei Geräten mit eigener Stromquelle, die auch den optionalen Stromadapter verwenden, den Adapter aus der Steckdose ziehen.**

Tägliche Reinigung

Precor empfiehlt, das Gerät vor und nach jedem Training zu reinigen. Um das Gerät von Staub und Schmutz zu reinigen, alle Oberflächen mit einem weichen Tuch abwischen, das mit einem der folgenden Reinigungsmittel angefeuchtet wurde:

- Eine Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® (weitere Informationen über **www.simplegreen.com**).
- ENVIR-O-SAFE, sauerstoffverstärktes Reinigungsmittel oder Allzweckreinigerkonzentrat, gemäß den Anweisungen des Herstellers verdünnt (weitere Informationen auf **www.daleyinternational.com**).

Alternativ können Sie das Gerät mit Reinigungstüchern für Fitnessgeräte von Athletix reinigen (weitere Informationen auf **www.athletixproducts.com**).

VORSICHT: Bevor Sie ein Reinigungsmittel auf einem Fitnessgerät von Precor anwenden, lesen Sie die Anweisungen des Herstellers und halten Sie sich u. a. ganz besonders an die Verdünnungsanleitungen. Keine konzentrierten Reinigungsmittel in voller Stärke oder säurehaltige Reiniger aller Art verwenden, da diese die Schutzschicht des Geräts abschwächen und deren Verwendung zum Verlust von Precors beschränkter Garantie führen kann. Niemals Wasser oder andere Flüssigkeiten auf Geräteteile ausgießen oder sprühen. Das Gerät darf nur in völlig getrocknetem Zustand verwendet werden.

Den Fußboden unter dem Gerät regelmäßig staubsaugen, damit sich kein Staub oder Schmutz ansammeln und den Betrieb stören kann. Verwenden Sie eine weiche Scheuerbürste aus Nylon, um die Rillen der Fußpedale zu reinigen.

Tägliche Inspektion

Kontrollieren Sie mindestens einmal am Tag das Gerät auf folgende Probleme:

- Abrutschende Bänder
- Lockeres Befestigungsmaterial
- Ungewöhnliche Geräusche
- Abgenutzte oder beschädigte Netzkabel
- Andere Hinweise darauf, dass das Gerät gewartet werden muss

Wichtig: *Sollten Sie feststellen, dass das Gerät überholt werden muss, entfernen Sie alle Netzanschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzkabel) und entfernen Sie das Gerät aus dem Trainingsbereich. Hängen Sie ein Schild mit der Aufschrift AUSSER BETRIEB an das Gerät und geben Sie allen Benutzern deutlich zu verstehen, dass sie das Gerät nicht benutzen dürfen.*

Zum Bestellen von Ersatzteilen oder wenn Sie einen von Precor autorisierten Servicedienstleister in Ihrer Region kontaktieren möchten, siehe *Service anfordern*.

Reinigung von Konsole und Bildschirm

Die Konsole und der Bildschirm benötigen nach der Installation wenig Wartung. Precor empfiehlt, die Konsole und den Bildschirm vor und nach dem Training zu reinigen.

So entfernen Sie Schmutz und Staub von der Konsole:

- Wischen Sie alle freiliegenden Oberflächen mit einem weichen Tuch ab, das Sie mit einer Lösung aus 30 Teilen Wasser und 1 Teil Simple Green® (für weitere Informationen, besuchen Sie **www.simplegreen.com**) befeuchtet haben.

So reinigen Sie den Bildschirm:

- Der Hersteller empfiehlt, einen Teil 91%iger Isopropyl-Alkohol-Lösung in einem Teil Wasser zu verdünnen oder die 91%ige Isopropyl-Alkohol-Lösung in seiner ursprünglichen Stärke zu verwenden. Beachten Sie in jedem Fall die Sicherheitsanweisungen und Anleitungen des Lösungsmittelherstellers, wenn Sie Lösungsmittel verwenden.

  VORSICHT: Potenziell gefährliche Situationen in Verbindung mit der Verwendung von Isopropyl-Alkohol können zu leichteren oder mittelschweren Verletzungen und Sachbeschädigungen führen. Beachten Sie alle Anweisungen und Empfehlungen im Sicherheitsdatenblatt und auf dem Produktetikett des Herstellers.

  Wichtig: *Verwenden Sie keine säurehaltigen Reinigungsmittel. Dies kann zur Beschädigung der Lack- oder Pulverbeschichtungen und somit zum Verlust der beschränkten Garantie von Precor führen. Gießen oder sprühen Sie Flüssigkeiten nie direkt auf die Konsole oder den Konsolenbildschirm.*

- *Verwenden Sie in keinem Fall ätzende Chemikalien zur Reinigung der Konsole oder des Bildschirms.*
- *Befeuchten Sie das Tuch immer und reinigen Sie dann damit den Bildschirm. Sprühen Sie die Reinigungsflüssigkeit auf das Tuch und nicht direkt auf den Bildschirm, damit sie nicht in die Konsole eindringen kann.*
- *Reinigen Sie die Konsole mit einem weichen, fusselfreien Tuch. Verwenden Sie keine kratzenden Tücher.*

Wöchentliche Wartung

Folgende Wartungsaufgaben sollten Sie jede Woche durchführen:

1. Unterbrechen Sie die externe Stromversorgung.
2. Reinigen Sie den Boden unter dem Gerät mit einem Staubsauger oder einem feuchten Wischlappen.
3. Sobald der Boden vollkommen trocken ist, schließen Sie das Gerät wieder an die Stromversorgung an (falls erforderlich)
4. Testen Sie alle Funktionen der Konsole, einschließlich der Funktionen zur Herzfrequenzmessung.
5. Vergewissern Sie sich, dass die Einheit direkt auf dem Boden steht. Sämtliche Füße sollten den Boden berühren und die Einheit sollte nicht wackeln oder kippen, wenn sie in Betrieb ist. Falls nicht, richten Sie sie erneut wie beschrieben aus in *Den AMT waagerecht ausrichten*.

Monatliche Wartung

Folgende Wartungsarbeiten sollten Sie jeden Monat durchführen:

1. Wischen Sie die Außenseite der Konsole mit einem feuchten Schwamm oder weichen Tuch ab und trocknen Sie sie anschließend mit einem sauberen Tuch ab. Achten Sie darauf, dass kein Wasser an die elektronischen Bauelemente gerät, um elektrische Schocks oder Schäden zu vermeiden.
2. Säubern Sie den Touchscreen mit einem weichen fusselfreien Tuch, das mit einer 91 %-Isopropylalkohollösung angefeuchtet ist (entweder entsprechend verkauft oder mit der gleichen Menge Wasser verdünnt).
3. Wischen Sie die Pedalriemen mit einem sauberen, trockenen Tuch ab.

   Wichtig: Verwenden Sie keine Reinigungslösung oder Lösungsmittel auf den Pedalriemen. *Reinigungsmittel können die äußeren Schichten der Riemen mit der Zeit beschädigen.*

4. Entfernen Sie die Abdeckungen. Entfernen Sie Schmutz mit dem Staubsauger und achten Sie darauf, dass Sie mit dem Mundstück des Staubsaugers nicht zu nah an die Leiterplatten kommen (es sei denn, Ihr Staubsauger ist gegen statische Aufladung geschützt).
5. Überprüfen Sie die Riemenspannung der Haupt-, Brems- und Riemenantriebe (ausführliche Informationen finden Sie im Wartungshandbuch).
6. Überprüfen Sie alle Befestigungselemente auf ordnungsgemäße Festigkeit und Drehmoment.
7. Tauschen Sie alle Abdeckungen aus.
8. Vergewissern Sie sich, dass die Einheit direkt auf dem Boden steht. Sämtliche Füße sollten den Boden berühren und die Einheit sollte nicht wackeln oder kippen, wenn sie in Betrieb ist. Falls nicht, richten Sie sie erneut wie beschrieben aus in *Den AMT waagerecht ausrichten*.

Wechseln des Riemens (nur AMT)

Der AMT verwendet zur Erzeugung von Bewegung Riemen. Diese Riemen nutzen sich mit der Zeit ab und müssen ausgetauscht werden.

Wenn der Riemenschrittzähler 90 Millionen erreicht, erscheint die Anzeige **RIEMEN BALD WECHSELN** auf dem Begrüßungsbildschirm. Während diese Anzeige erscheint, kann der AMT normal betrieben werden.

Wichtig: *Wenn diese Anzeige auf Ihrem AMT erscheint, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst von Precor.*

Wenn der Riemenschrittzähler 100 Millionen erreicht (und der Riemen nicht gewechselt wurde), wird auf dem Begrüßungsbildschirm durchgehend die Meldung **WECHSEL DER RIEMEN IST ERFORDERLICH** angezeigt. Die Eingabetasten funktionieren nicht und der Benutzer kann keine Werte eingeben und kein Training beginnen, bevor die Riemen gewechselt wurden. Wenden Sie sich an den Kundendienst von Precor, um einen Riemenwechsel zu planen.

Aufbewahrung des Brustgurtes

Wenn Sie den optionalen Brustgurt zum Messen der Herzfrequenz erworben haben, bewahren Sie diesen an einem Ort auf, an dem er vor Staub und Schmutz geschützt ist. Setzen Sie den Brustgurt keinen extremen Temperaturen aus. Bewahren Sie den Brustgurt nicht an einem Ort auf, der sich auf unter 0°C (32°F) abkühlt.

Reinigen Sie den Brustgurt mit einem Schwamm oder einem weichen Tuch, der bzw. das mit einer Lösung aus Wasser und milder Seife angefeuchtet ist. Trocknen Sie den Gurt sorgfältig mit einem sauberen Handtuch.

Ändern des Gerätestandorts

Das Gerät ist sehr schwer. Falls Sie vorhaben, das Gerät an einen neuen Standort zu bringen, lassen Sie sich dabei von einem Erwachsenen helfen und wenden Sie die richtigen Hebetechniken an. Falls das Gerät an einem Ende über Radwalzen verfügt, setzen sie diese ein, um die Belastung für sich und Ihren Helfer zu reduzieren.

So bewegen Sie den AMT:

1. Schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie den Netzstecker und entfernen Sie alle externen Anschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzanschluss).
2. Heben Sie die hintere Plattformabdeckung an und nehmen Sie sie ab.
3. Heben Sie die hinteren Fußstützen an, um den AMT nach vorn auf seine Radwalzen zu kippen.
4. Schieben Sie den AMT an seinen neuen Standort.
5. Senken Sie die hinteren Fußstützen auf den Fußboden ab und bringen Sie dann die hintere Plattformabdeckung wieder an.

Langfristige Aufbewahrung

Falls Sie damit rechnen, dass das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, bereiten Sie es mit den folgenden Arbeitsschritten zum Einlagern vor:

- Nehmen Sie, falls vorhanden, das Netzkabel ab.
- Falls es über einen optionalen Stromadapter verfügt, schließen Sie ihn an, um die interne Batterie nicht zu beschädigen.
- Stellen Sie es dort auf, wo es nicht beschädigt wird und keine Personen oder andere Geräte stört.

Kapitel 4

Funktionen von Geräten mit eigener Stromquelle

Wichtig: *In diesem Kapitel der Anleitung werden Precor-Fitnessgeräte beschrieben, die ohne den Anschluss an eine Wechselstromversorgung betrieben werden können. Dazu gehören Geräte mit den P30- und P10-Konsolen. P80-Konsolen müssen jedoch über das Stromkabel an eine Wechselstromversorgung angeschlossen werden. Dieses Kapitel gilt daher nicht für Geräte mit P80-Konsolen.*

An Geräten mit eigener Stromquelle initialisiert das System den Begrüßungsbildschirm, wenn ein Benutzer mit dem Training beginnt. Es muss, wie in der folgenden Tabelle gezeigt, eine minimale Bewegungsgeschwindigkeit beibehalten werden, damit das Banner erscheint. Wenn der Trainierende diese Geschwindigkeit aufrecht erhält, kann das Gerät mit der erzeugten Energie ordnungsgemäß betrieben werden.

Tabelle 4. Mindestanforderungen für den Betrieb

Gerät	Bewegungsgeschwindigkeit
AMT	40 Schritte pro Minute (SPM)
EFX	40 Schritte pro Minute (SPM)
Climber	30 Schritte pro Minute
Trainingsrad	20 Umdrehungen pro Minute (U/min)

Die Informationsanzeige erscheint, wenn der Batteriestand niedrig ist oder wenn die Bewegungsgeschwindigkeit unter die Mindestanforderungen fällt. Auf der Anzeige wird beschrieben, wie die korrekte Energie beibehalten werden kann. Wenn diese Meldungen ignoriert werden, wird das Gerät ausgeschaltet, damit die Batterieladung aufrechterhalten wird. Siehe *Informationsanzeigen vor dem Ausschalten*.

Sie können einen optionalen Stromadapter kaufen, mit dem die Stromversorgung des Geräts permanent aufrecht erhalten werden kann. Der Stromadapter wird empfohlen, wenn Sie planen, die Studio-Einstellung an einem Gerät mit einer P30- oder P10-Konsole zu ändern. Fragen Sie Ihren Händler bezüglich der Bestellung eines optionalen Stromadapters. Siehe *Service anfordern*.

Informationsanzeigen vor dem Ausschalten

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird die Trainingseinheit an der Stelle fortgesetzt, an der sie unterbrochen wurde.

Wichtig: *Falls das Gerät an ein CSAFE-Mastergerät angeschlossen ist, ist die Ausschaltphase etwas anders. Zehn Sekunden bevor sich das Gerät ausschaltet, wird die Trainingseinheit beendet und es zeigt, während die Verbindung mit der CSAFE-Standardschnittstelle unterbrochen wird, eine Reset-Meldung an. Während dieser letzten 10 Sekunden sind keine Tasteneingaben mehr möglich.*

Symptome bei fast leerer Batterie

Wurde das Gerät längere Zeit nicht benutzt, muss die Batterie u. U. aufgeladen werden.

Merkmale einer fast leeren Batterie sind unter anderem:

- Eine flimmernde oder schwankende Anzeige
- Verlust von Benutzer- und Programminformationen nach Beenden des Trainings ohne Anzeige eines Trainingsprotokolls oder einer aktuellen Ausschaltmeldung
- Steigungseinstellung (falls vorhanden) kann nicht reduziert werden

Wichtig: *Verwenden Sie den optionalen Stromadapter, um eine konstante Stromzufuhr zu gewährleisten.*

Verwendung des optionalen Stromadapters

Schließen Sie den Stromadapter zuerst am Gerät und dann an die entsprechende Stromquelle (120 V oder 240 V) an.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Pausenzeitlimit ab und der Benutzer trainiert nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standard-Pausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits. Eine Installationsanleitung des Stromadapters finden Sie unter *Optionales Stromadapterkit*.

Optionales Stromadapterkit

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Wichtig: *Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.*

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

Austauschen der Batterie

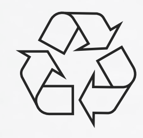
Die Batterie des Geräts ist sehr lange haltbar. Wenn sie dennoch ersetzt werden muss, wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstmitarbeiter Siehe *Service anfordern*.

VORSICHT: Die Batterie des Geräts enthält schädliche Materialien und muss vorschriftsmäßig entsorgt werden Siehe *Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien*.

Hinweise:

Hinweise:





Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

AMT G2 PAG/OM 301704-543 rev G, de
April 2015